

TRI *max*
hebdo



1984 - 2015

LAURENT VIDAL

UN RÊVE, UN PROJET, UN CHEMIN

MATERIEL

Kuota

Le nouveau Kougars

NUTRITION

Le jeûne

Une habitude santé ?

REPORTAGES

TrimaX à l'heure anglaise

Visite chez Huub design et Boardman

INSOLITE

**Comment les pros
fêtent Noël ?**

MATOS

La vitrine de Noël

Trouvez le cadeau idéal !

2016 : découvrez les nouveautés de votre magazine !

WWW.TRIMAXHEBDO.COM

cervélo

MORE FIT OPTIONS. MORE STORAGE. MORE AERO. MORE FASTER.

REBIRTH OF A LEGEND

THE ALL-NEW P2. INVENTED 2006. REINVENTED 2014.



P2

Triathlete **Donna Phelan** riding the new P2.

Cervélo and Vroomen-White Design are trademarks owned by Cervélo Cycles Inc. or used under license.

Photo: Jay Prasuhn



Photo de couverture : Laurent VIDAL
Copyright : jacvan@tous-droits-réservés

Ce magazine vous est offert par nos annonceurs.

D'après une idée originale de TC, réalisé par Jacvan.
Ont collaboré à ce numéro : David Hauss, Nicolas Geay, Simon Billeau, Guillaume Lehnert, Pierre Mouliérac, Alexandra Bridier, Alexandre Gomez, Jeanne Collonge, Sébastien Rodriguez et vous www.triathlon-hebdo.com
Contactez la rédaction :
redaction.trihebdo@gmail.com
Contactez la régie pub :
pubtrimax@gmail.com
Contactez nos testeurs :
trimax.tests@gmail.com

En ce mois de décembre, pour ce dernier TrimaX-hebdo de l'année, nous voulions vous offrir un numéro de fête en remettant pour la première fois les TrimaX d'or qui consacrent les meilleur(e)s triathlètes et duathlètes de l'année. Dans la joie et la légèreté. Mais le cœur n'y est pas. Depuis ce 10 novembre où nous avons appris, au réveil, la disparition de Laurent Vidal. Choc. Stupéfaction. Infinie tristesse. Pour le monde du triathlon et celui du sport en général. Il était un formidable triathlète, l'un des meilleurs de l'histoire du triathlon français. Triple champion de France, vainqueur de coupe du monde, auteur de plusieurs podiums et évidemment cinquième des Jeux de Londres derrière son ami David Hauss et les trois machines de devant. Il nous est apparu tellement naturel de lui rendre hommage dans ce numéro de décembre. Rendre hommage et se souvenir de son sourire, de sa gentillesse, de son intelligence et de sa longue et frêle carcasse qu'il faisait avancer si vite sur les courses à travers le monde.

Il était des nôtres, il était Laurent. Il était Lau. Il était Français, il était Néo-Zélandais. Nous ne l'oublierons pas. Nous remettons les TriMax d'or le mois prochain.

Dans ce numéro exceptionnel que nous aurions aimé ne jamais faire, nous lui rendons hommage, ses copains aussi. Mais puisque la vie continue, nous vous proposons aussi un reportage sur le Gwadelouptri et, fêtes obligent, la vitrine de Noël pour faire ou vous faire des cadeaux et du beau matos. Mais avant ces moments de partage et de joie, au nom de toute l'équipe de TrimaX, nous souhaitons présenter nos plus sincères condoléances à Andrea et à la famille de Laurent.



Nicolas GEAY, La rédaction

RESTEZ CONNECTES



VENTOUXMAN FRANCE



CHRONO SPÉCIAL
MONT VENTOUX

Affrontez le mythe

29 Mai 2016



2
km



90
km



17
km



TRI-max N°147
hebdo

LE SOMMAIRE

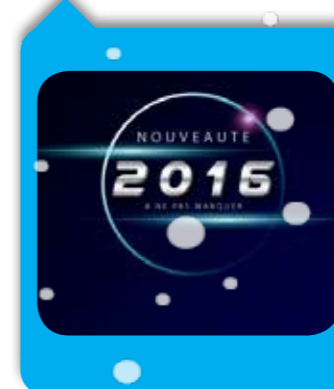
A NE PAS MANQUER



HOMMAGE

P 8: La communauté triathlon rend hommage à Laurent Vidal

P 34: Pour Laurent



P 48: TrimaX à l'heure anglaise

P 120: En 2016, TrimaX-hebdo va encore vous surprendre!

CONSEILS



P 94: Et si on jeûnait?

SPECIAL NOËL



P 62: Comment les pros fêtent Noël?

P 72: La hotte du père Noël



ZOOM SUR

P 36: Et si vous commenciez la saison sous le soleil de Guadeloupe?

P 42: Rassemblement fédéral de novembre: à la rencontre des jeunes...

MATERIELS



P 100: CLUG

P 104: Kougat 2016

P 106: Roulements céramiques by Cycling Ceramic

P 110: SP.06 by Compex



www.trimaxhebdo.com



Ciao Lolo



La communauté triathlon rend hommage à

Laurent Vidal



Un Rêve, un Projet, un Chemin. Construis moi une maison.

by Laurent Vidal
Posté sur son site le 17 juin 2014

Chacun bâtit son être, sa personnalité un peu comme une maison. Il y en a qui ont des cabanons, d'autre des «baraquettes», d'autres encore des villas ou des domaines où on reçoit les amis.

Moi, je voulais me construire un truc grand. Une cathédrale. C'était mon projet. Trop dur, trop long, impossible pour beaucoup.

Au prix d'efforts, que peu peuvent comprendre, en trente ans, je me la suis construite. Pour les grands événements, les grandes messes, les couronnements, les jeux olympiques. Un bâtiment taillé dans la persévérance, dans la passion, façonné par la sueur mais encore inachevé à mon gout. Quand on est perfectionniste(...).

J'ai eu un problème électrique! Trop de spots? Surtension? En tout les cas, un incendie.

Mon frère (pompier) me dirait que les feux d'origine électrique sont les plus dur à maîtriser.

Les pompiers sont intervenus, bien, très bien même et l'incendie est circonscrit sans aucun dégât apparent.

Les experts (médecins) ont préservé la structure, mais les causes sont encore à déterminer. Le coeur est sain, déjà une bonne nouvelle.

Mon bâtiment est solide et a traversé bien des péripéties. Aujourd'hui, il est encore trop tôt pour dire ce que je pourrai en faire. Il faut du temps et je le prendrai.

Je n'imagine pas qu'il puisse rester vide. La structure est là, solide, je suis certain qu'elle servira. Il y a trop de passion et de sincérité dans ce chantier pour qu'il se décourage, laisse tomber.

Pour l'heure, je façonne le projet d'autres athlètes pour les aider à construire la maison de leur rêve.

La mienne est en suspens mais je l'entretiens, une activité physique quotidienne me rappelle les cloches qui ont sonné lors des grandes occasions.

Laurent

LAURENT VIDAL

Retrouvez une des plus belles victoires Laurent Vidal ...



David HAUSS (*à toi mon ami*)



Habituellement c'était plus toi qui aimait parler mais pour le coup on va faire une petite exception. Je vais enfin pouvoir en placer une sans être interrompu.

Te dire qu'on a juste voulu être là une dernière fois tous ensemble, avec ta famille et tu peux remarquer... quelques amis, venus t'accompagner dans ta dernière demeure en cette belle ville de Sète.

Nous avons marché un bon bout de temps main dans la main sans jamais se quitter. Tu as toujours été là pour moi et dans les moments difficiles, ton soutien fut précieux me permettant de me relever maintes fois... Tu es devenu par la force des choses mon ami, mon confident, mon frère. C'est en partie grâce à toi si j'en suis là aujourd'hui...

Que de chemin parcouru, de kilomètres avalés, de litres engloutis depuis que nos destins se sont croisés.

Aussi loin que je m'en souviennes, mon 1^{er} souvenir de toi était à Bar le duc pour un Championnat de France UNSS en 1999, on avait tout juste 15 ans et l'histoire débutait pour nous, je débarquais de ma Réunion et toi pas si loin d'ici. Qu'est ce que t'avait pris cher à vélo sur cette course... !!!

Tous les moments passés à tes côtés ne seront pas que des souvenirs, mais des instants éternels dans lesquels je pourrai à jamais me replonger pour retrouver la sérénité, si précieuse à nos yeux...

Pleins de souvenirs me viennent ; les ateliers de coiffure les veilles de rassemblement militaire, les dégustations de rhum à la Réunion, les soirées à la Baule, à Sydney, Budapest ou Chicago « *Les gars, Est ce que je vous ai dit que j'avais encore rien mangé* », des JO de Londres bien sûr et de ta danse le lendemain dans le car rouge de France Tv, demandant même à Bertignac de jouer du Brassens, de Set Electro endiablé à Christchurch après les bonnes journées d'entraînement, notre victoire partagée à Hanover ou encore Rio cette année...

Je me retourne et me rappelle de nos erreurs, essentielles à notre apprentissage ... Comme ce stage tous les deux en guerrier à Font Romeu au sortir des années junior... Il fallait « *qu'on en fasse le + possible* » car on avait « *pas de temps à perdre* » comme on disait ; On voulait tout casser, 42 heures en 5 jours, aura vite fait de nous cramer, tout comme le GP de Beauvais qui suivait. Mais peu importe, on restait motivé, fidèle à nous même !

Nous nous sommes toujours posé la question du « *comment faire mieux?* », et on a eu un élément déclencheur. Une sorte de « *Plus jamais ça* » qui dicterait nos nouvelles aspirations, toi ce fut Pékin JO 2008.

Plus que les résultats, ce sera désormais le chemin pour arriver vers le sommet qui dictera la voie. Ce résultat justement, ne serait que l'expression des choses mise en place. Ton « *Just execute* »

Très similaire dans notre philosophie et nos choix de vie, ces épreuves nous auront fait avancer car lucide et déterminé tu as toujours su où tu voulais aller. A force de travail, d'abnégation et de persévérance tu es monté si haut aujourd'hui que tous les gens présents ici peuvent témoigner de l'image que tu laisses et du charisme que tu dégageais. Mais tu incarnais aussi l'image d'un garçon honnête, sensible et entier qui irradiait par sa bonté, les endroits et personnes que tu fréquentais. Ton engagement dans cette quête de la performance résonne au delà de nos frontières et continuera d'éclairer je l'espère les générations

futures. Tu resteras pour nous tous une inspiration. Chacun partage ici même un souvenir, une anecdote, une tranche de vie qui restera à jamais gravée. Eh bien, que ces moments de partage puissent tous s'unir en ces lieux et former un faisceau indélébile d'amour qui traversera le temps. Les légendes ne meurent jamais, on dit même que les années les embellissent.

Pour moi, pour nous, tu es toujours là et pour beaucoup tu resteras toujours au fond de nos cœurs. Part tranquille mon ami et sache que nous prendrons tous soins d'Andréa, Loïc et Arnaud. Nous ne les laisserons pas tomber. Quant à Emmie, et Anthony bien des personnes veilleront sur eux. J'avais l'habitude de t'écrire des poésies car je te savais amateur, alors pour toi j'ai griffonné ces quelques mots non pas à l'encre de tes yeux mais au halo de ton aura indélébile :

« Dans l'essaim des faisceaux de lumières, O toi qui naquis la première.

Nourrice des fleurs, des fruits et de la vie, douce mère tant chérie.

La grâce sur toi s'est posée, bien plus tôt que la matinale rosée,

*Le matin est joyeux de ton regard glorieux
Soit ma force dans la grâce et la paix, donne à mes nuits le moyen de briller.*

*Et lorsque viendra le moment volupté.
Reviens baigner, reviens nourrir de tes flots purs nos destins futurs...»*

Repose en paix mon gars. La vie ne dure qu'un instant mais notre amour est éternel. Nous ne t'oublierons pas. Nous t'aimons à jamais...

*Les anecdotes
qui nous rappelleront
la joie de vivre
de Lau*

**Laurent CEBELIEU
et
Brigitte MARCENAC**

*(beau papa de Laurent et sa
maman)*

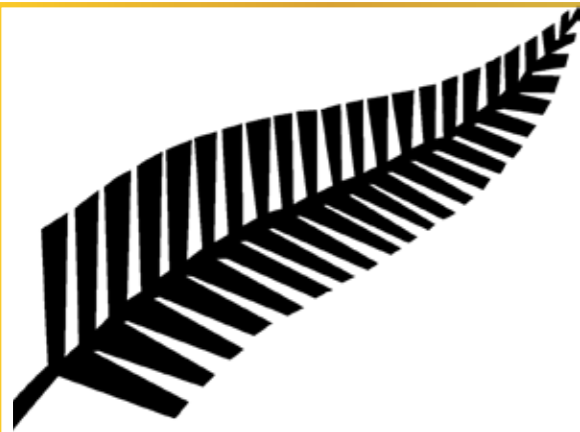
En 1993, lors de son 1er triathlon qu'il gagna, il avait fait la partie vélo avec un vtt de location et tout à gauche en hypervélocité car il ne savait pas utiliser le dérailleur. Et il finit la course à pied avec une seule chaussure ...

En 1996, j'étais responsable de l'école de triathlon de Sète (Laurent était alors benjamin 1ère année), et j'ai décidé de faire venir pour un week end Yves cordier (idole de Laurent à l'époque). Pour sa réception à un repas à la maison , Laurent avait décidé de se couper les cheveux pour faire bonne figure mais c'était loupé en laissant l'équivalent d'une pièce de 2 euros (5 francs à l'époque) à blanc. Il a fallu d'urgence aller acheter un marker marron pour rafistoler l'erreur.

Pas plus tard que l'été dernier nous étions à Font Romeu pour aller ramasser des champignons (cèpes) avec sa maman, ses frères, Andrea et moi même. Il était furieux car nous en trouvions et pas lui (ce qui était rare quand même), il a fallu tourner dans les bois pour qu'il ne rentre pas bredouille. Si bien qu'à la fin, on a pris de l'avance et on a planté un champignon déjà ramassé mais il n'était pas dupe...

Sinon merci de remercier au nom de toute la famille, toutes les personnes qui de prêt ou de loin nous ont témoigné leurs condoléances et apporté leurs soutiens.





DAVID HAUSS

C'est la veille des JO de Londres et on a pris l'habitude avec Laurent au fil du temps de faire le même débloqué à vélo. Alors en cette veille de course nous sommes rendus au nord du Hyde Park de Londres, au Regent's Park. En plein effort, un Bobby's nous stoppe car nous venions de couper la priorité à d'autres cyclistes et griller le feu par la même occasion.

«Vos noms, prénoms, âge...» nous demanda-t-il.

Laurent dans un anglais pour le coup hésitant en essayant de se disculper, fit preuve d'audace : «*Nous faisons les JO de triathlon demain et nous allons gagner la course, vous nous verrez à la télé et alors cette amende sera oubliée !?*» sur un ton affirmatif..

Pas sur que cela ait plu au policier car supporter des Brownlees, il ne souhaitait pas voir s'imposer des froggies...

Il nous demandera chacun un autographe. Nous ne remportons pas la course le lendemain mais n'eut jamais de nouvelle de lui ni de cette amende...



PHILIPPE FATTORI

Pékin, un tournant important

J'ai eu la chance de bien connaître Laurent et le voir évoluer depuis la catégorie cadet jusqu'au plus haut niveau international. Les JO de Pékin que j'ai vécu comme entraîneur national ont été, je pense, un des moments clé de sa carrière dans son accession au très haut-niveau. Laurent a été sélectionné suite à ses performances bien sûr, sa progression et le potentiel qu'il présentait pour les jeux suivants (Londres 2012). Sa capacité à apprendre et rebondir après sa contre performance de Pékin (36ème) m'a marqué. Il a pris progressivement une nouvelle dimension grâce à son travail et investissement mais aussi aux nombreux échanges qu'il aimait avoir avec les uns et les autres; il avait le don de savoir s'appuyer sur sa propre expérience, celles des autres pour «*construire sa maison*» en y mettant toujours sa touche personnelle, spontanée et originale. Un peu comme son look d'ailleurs: un brin Dandy, un brin vintage, mais toujours original Lolo !

Merci encore pour cet enrichissement réciproque permanent que tu savais faire vivre et entretenir !

PHILIPPE LESCURE



(Pdt Fftri)

Je ne peux dissocier un seul souvenir tellement Laurent restera dans nos mémoires pour l'homme exceptionnel qu'il était plus encore que pour ce qu'il a réalisé sur le plan sportif .

Je garde néanmoins le souvenir de mes échanges , francs et sincères , avec Laurent sur la haute performance et les évolutions de notre sport depuis l'accession aux JO. Je veux témoigner de son souci permanent d'une éthique sportive irréprochable et au dessus de tout soupçon.

Son combat pour un sport « *propre* » aurait été sans doute un de ses combats à venir

Nous ne l'oublierons pas .



PIERRE HOUSEAUX



Ami et entraîneur fédéral

Putain de cœur...

Et dire qu'il en avait tant, toujours tourné vers les autres, chose assez rare pour un athlète de haut niveau. La première fois où j'ai rencontré Laurent, alors jeune athlète, j'ai été frappé par sa curiosité et son sens inné pour rentrer au contact des personnes. J'ai ensuite découvert cet athlète longiligne et parfois « gauche » dans l'effort. Peu de personnes étaient convaincues que Laurent puisse avoir un jour cette carrière. Depuis ce jour, Laurent n'a cessé de m'étonner en devenant cet athlète hors norme, ce champion, mais surtout cet homme d'exception qu'il était : profondément humain et fidèle en amitiés.

Nous avons vécu l'aventure olympique de Londres avec une exigence commune, nous partagions les mêmes points de vues. Je peux dire que nous nous apportions beaucoup mutuellement. Le temps nous a rapproché de plus en plus, nous passions désormais de longs moments à échanger sur son nouveau métier d'entraîneur mais aussi sur toutes

les autres facettes de la vie. Il était tourné vers le monde et s'intéressait à tout. Il ne faisait jamais les choses à moitié et lorsqu'il avait besoin de convaincre son entourage, il y avait peu de fois où il n'aboutissait pas.

Lors d'un stage aux Baléares, à l'orée de la saison 2013, je me souviens que Laurent, motivé comme jamais et conscient de ses lacunes en natation me faisait rester près de lui de longs moments afin que je l'observe encore et que je lui prodigue conseils et autres corrections techniques, et ce, même s'il avait déjà passé plus de deux heures dans l'eau. Il fallait absolument trouver des moyens de gagner de précieuses secondes pour sa performance natatoire. Chaque problème devait avoir sa solution. Il ne voulait pas être un « bricoleur » comme il le mentionnait souvent.

Leader naturel charismatique, Il a su donné cet élan de performance au triathlon français en entraînant dans un premier temps David HAUSS dans son sillage puis après Vincent et désormais toute la jeune génération.

Parfois nous refaisons le monde avec nos valeurs...Il m'avait appelé récemment en m'indiquant tous les coins à champignons proches de chez moi, il fallait que j'y aille vite.....et il n'était pas question de laisser passer cela, même s'il ne voulait pas entendre que les champignons ce n'était pas forcément mon truc...

Ses phrases fétiches résonneront toujours en moi. Je me souviens de celle qu'il répétait souvent lorsqu'il entendait certains athlètes se vanter de chronos sur des séries d'entraînements :
« La séance ça ne veut rien dire c'est le dimanche qui compte avec le résultat de la compétition »
Le monde du triathlon sera désormais différent sans Laurent mais son passage et son empreinte y resteront à jamais gravés.

Never forget
Putain de Cœur...

PIERRE LE CORRE

Un souvenir de Laurent que je n'oublierais jamais se déroule lors de mes premiers championnats du monde en Australie. Je commençais alors tout juste le triathlon et ne connaissais pas les athlètes qui composaient l'équipe de France. Les épreuves de fin de saison s'accompagnent toujours d'une soirée de clôture, et c'est bien souvent dans ces moments festifs qu'on apprend à mieux connaître les athlètes de la série mondiale, mais aussi qu'on découvre ou redécouvre ses compatriotes.

C'est à cette occasion que j'observe Laurent danser au milieu de la foule. Rapidement, je m'aperçois qu'il n'est pas du tout dans le rythme. Son déhanché est plus énergique, et il est carrément en décalé par rapport aux autres. Je commence à rire de la situation. Après 5' je me dis que je vais le rejoindre dans son délire, il a l'air de s'éclater.

Malgré le bruit ambiant je tente d'interpeller Laurent. Rien, pas de réponse. Je me rapproche et je m'aperçois alors qu'il a des écouteurs, Je n'en reviens pas !

Il m'expliquera que le DJ n'est pas bon et que le son qu'il écoute est incroyable.

Il a passé la soirée à écouter sa propre musique plutôt que de devoir écouter une musique imposée qu'il n'aimait pas.

Cette image est pour moi très drôle et révélatrice de sa personnalité. Laurent se moquait d'être sur le même tempo que les autres, il se moquait d'être différent, du moment que lui «kiffait» le moment. C'était une personne entière et passionnée, toujours à vivre le moment à 100%.

J'adresse ce souvenir heureux aux proches de Laurent, qui j'en suis persuadé, reconnaîtront la personne qu'il était.



FRANCK BIGNET

(DTN Fftri)

15 juin 2002 à Yzeure, Championnat de France junior de Triathlon dont je suis spectateur, un jeune homme frêle vêtu d'une trifonction noire se dirige à grandes foulées vers la victoire. Qui est ce triathlète qui dégage autant de force intérieure et de détermination ? Pour la première fois, j'entends parler de Laurent VIDAL et il a tout juste 18 ans. Lors des treize années suivantes et au gré de nos choix de vies, de nos parcours croisés de sportifs, d'entraîneurs, de passionnés de sport, j'ai découvert puis apprécié un homme plein d'enthousiasme, curieux et humble. Je me rappelle avec émotion, le Grand Prix par équipe de Saint-Jean de Monts, le championnat de France Elite 2003, les Championnats d'Europe 2006-2007-2011 et les Jeux Olympiques de 2008 et 2012. A chaque fois, j'ai senti chez Laurent une rupture positive dans l'appropriation de son

projet. Je retiens sa capacité à formaliser ses succès et ses échecs.

Exemplaire dans tous ses engagements, dans son envie de réussir, il incarne pour la fédération un modèle pour nos générations futures. Ce n'est pas un hasard si sa citation préférée est celle de Mark Twain : « *Ils ne savaient pas que c'était impossible alors ils l'ont fait* ». Il réussissait à rassembler autour de lui en prônant cet état d'esprit

Merci Laurent pour les longues discussions passionnées et passionnantes que nous avons partagées. Aujourd'hui, je suis triste mais riche de t'avoir connu.

J'ai beaucoup de souvenirs indélébiles des bons moments passés avec Lolo.

Que ce soit dans les années 2000 pendant la coupure lors de soirées Montpelliéraines, ou lors de compétitions importantes avant, pendant, et après les JO de Pékin.

Celui qui me revient aujourd'hui est un petit moment simple à quelques heures du départ des Jeux Olympique de Pékin en 2008. Après une semaine passée sur place, ensemble avec Tony Moulai à se peser, s'entraîner, repérer les parcours, analyser des courbes, et régler son matériel, on se retrouve Lolo et moi au petit déj de l'hôtel dans une salle grande comme un hall de gare. Un buffet tout aussi immense et d'innombrables tables rondes de 3m de diamètre et à la nappe blanche écarlate nous attendaient. La salle encore vide et silencieuse, nous nous installons. Nous avons pris du riz, et des produits énergétique de toute sorte, des barres, des gels, des boissons, des gâteaux on avait tout prévu dans les moindres détails pour pallier à l'envie du jour. Chacun dans notre bulle nous avons d'abord regardé cette table pleine. Les pensées déjà concentrées et les sourcils froncés. Nous étions malgré l'expérience, la préparation, et la spontanéité légendaire de Lolo « *un peu stressé* » par ce qui allait être LE rendez-vous à ne pas manquer de ces 4 dernières années. On a levé la tête en même temps, et on s'est vu chacun dans le même état autour de ce repas gargantuesque. En fait, nous étions incapable d'avalier quoi que ce soit.

Après quelques secondes de réflexions, nous avons explosé d'un fou rire tellement agréable en se disant « *c'est bizarre, j'ai pas trop faim ce matin !!!* » .

FREDERIC BELAUBRE



FRED ET PIERRE DOREZ

12-10-2010 :

Date à laquelle nous avons lancé avec notre ami Laurent la marque DAST. Certains triathlètes en ont certainement entendu parler.

Voici à l'époque un article paru dans un fameux magazine de mode :

DAST. Soit Dans l'Air Sur terre. Tel est le nom d'une nouvelle marquée créée par trois jeunes montpelliérains. DAST revendique « *l'utilisation déviée des choses* ». En d'autres termes, le principe est de détourner des objets du quotidien pour leur donner une autre fonction. Ainsi, DAST a eu l'idée de se servir de la ceinture de sécurité d'un avion pour en faire une ceinture... tout court.

Laurent s'était gentiment moqué de Pierre et moi quand nous avons subtilisés des ceintures dans un avion (chut il ne faut pas le dire). Lors d'une de nos soirées, il s'était rendu compte que beaucoup de personne nous demandaient d'où venaient nos ceintures. Le soir même, il vient nous voir : « *les nines, nous allons lancer cette idée de ceinture* ». Un coup de tête, mais quand tu connais Laurent, tu sais qu'il ne fait pas les choses à moitié. Un super souvenir.



LAURENT SZEWCZYK

(LIEVIN TRIATHLON)

- 1ère étape de D2 à La Rochelle, je récupère Lolo à l'aéroport de Nantes vers 23h30, on se couche à 2h00 du matin, il venait de gagner l'étape de la Bundesliga.

Réveil plus ou moins difficile car course à 10h00 de mémoire et là au petit réveil le voilà qui, dans la chambre grand luxe du Première Classe nous sort de son sac une machine pour se faire cuire son riz, qu'il y ajoute des olives et j'en passe et des meilleures(je vous raconte l'odeur dans la chambre !!!). Suite à cela, montage du vélo et là, problème de dérailleur, la patte a légèrement été maltraitée durant le transport; le vélo fait un bruit d'enfer mais pas de problèmes qu'il me dit, ça va le faire !!! Tu parles, j'étais déjà en trans complète !!! Bien sûr, contrairement à nos habitudes on arrive les derniers au parc juste avant la fermeture (on a pris le rythme de Lolo), et là il te dit mais

t'inquiète pas, sur la dernière coupe du monde je me suis pointé 50 minutes avant le départ sur le site, ils étaient fous mais ça a été quand même. Arrive le temps de l'échauffement, tout le monde se met dans l'eau, fait monter les puls comme on dit; tout le monde sauf Lolo qui prend juste le soin de mettre un peu d'eau dans les manches de sa combinaison pour prendre la température et là, il voit mon air sans doute un peu inquiet et il me dit: «T'inquiète, tu sais à Londres (pour la course des JO), je n'ai pas nagé avant non plus et ça a été pas mal quand même !» Ce jour là il remporte brillamment l'étape en respectant comme toujours tous ses adversaires du jour.

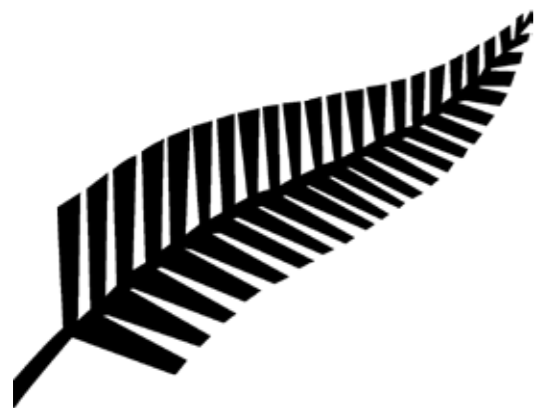
La seconde anecdote est à replacer dans un contexte extra-sportif et s'est déroulée à mon domicile où Lolo prenait ses quartiers quand il était de passage. Mon fils Victor rentre avec des devoirs à faire, ma femme et moi avons fait la partie écrite avec ce dernier mais nos 2 autres enfants n'étaient pas d'humeur ce jour là et Lolo se propose alors de nous filer un coup de main et de faire apprendre la leçon de Géographie de Victor. Cette leçon portait sur la montagne et sur ce qu'on pouvait y trouver, sur ce qu'on pouvait y faire. Le contenu est parfaitement appris mais Lolo dit à Victor: « En plus de ce qui est écrit dans ton cahier, tu sais qu'on peut faire plein d'autres choses comme cueillir les champignons («aller aux cèpes»), faire du canyoning, etc, etc,...»; évaluation écrite le lendemain, récupération des devoirs en fin de semaine et là que voit-on ? Une note pas si terrible en géographie ! Victor n'a sorti que les exemples de Lolo et ses explications dans son devoir et non celles de son institutrice de l'époque !

Le petit ne s'est pas fait «engueuler» car au final ses exemples étaient bons, c'est juste que l'institutrice était frustrée de ne pas avoir retrouvée ses propres exemples !

Voilà mes 2 petites anecdotes du moment même si j'en ai d'autres qui me reviennent je pense que celles-là sont tout à fait à l'image du personnage qu'était notre « Lolo national ». J'ai beau écrire ces mots, à l'heure actuelle je n'arrive toujours pas à concevoir, à réaliser que nous ne te reverrons plus jamais et je pense qu'il va nous falloir un certain temps pour réaliser et accepter cela.

Tu nous manquais, tu nous manques, tu nous manqueras.





BORIS GROS

(Poissy triathlon)

Je garderais un souvenir tout particulier de la première démonstration que Laurent a offert au milieu du triathlon. La scène s'est déroulée en juin 2002 à Yzeure lors du critérium national jeune. Après les nombreuses éditions organisées par l'UNSS, la jeunesse du triathlon français fait ses marques sur la première course fédérale jeune.

Laurent frappe un grand coup et déploie tout l'étendu de son monstrueux talent. Il remporte cette course devant le pisciacais Charly GRIMAL et un certain David HAUSS. Ces trois jeunes gens ont décroché simultanément par ce podium leur première sélection en équipe de France. Ce fut le début du fabuleux parcours international de Laurent Vidal. La réussite au plus haut niveau n'est pas le fruit du hasard, Laurent commença, ce jour là, l'écriture de quelques une des plus belles lignes de performance de l'histoire de notre sport.

NICOLAS BECKER

Yokohama 2012, entrainement natation 2 jours avant la course. Laurent nage quelques minutes puis dis en rigolant : «la j'prends vraiment pas d'eau!» Il avait su rester simple et plein d'humour quelques semaines après sa 5e place aux JO de Londres. Il finira quand même 4e de cette WTS tout en étant hors de forme selon lui.

On a passé des bons moments : le rappel de vitesse la veille de course avec Kris Gemmel quand Pierre mettait 20m à tout le monde sur les 30»-30», le MacDo mangé dans l'herbe après la course avec Laurent, Andrea, David, Tony à dire systématiquement «gambaté» car Laurent nous avait dit que ca voulait dire «allez» en japonais. R.I.P Laurent, Nico.



Lau,

Presque par hasard, sans préméditation, on s'est fait confiance et on s'est lancés du jour au lendemain dans notre projet. Ironie du sort, tu es parti de la même manière, du jour au lendemain.

Je n'oublierai jamais ta façon de dire «ne perdons pas les pédales» ou encore ton «suuuuurtout pas !» avec lesquels tu aimais ponctuer tes phrases, en insistant avec l'index pointé vers le haut ; la fois où tu as chanté le concerto pour violon pendant tout l'échauffement course à pied ; nos grand débats, les champignons que tu trouvais si bien, ma première pêche en mer en Nouvelle-Zélande et ta fameuse soupe de poisson.

Je suis reconnaissante envers toi pour tous ces éclats de rires et ces moments partagés, tout ce que tu m'apportes, tout ce qu'on partage, tout ce que tu n'attends pas de moi.

EMMIE CHARAYRON



Nicolas MAZETIER

Mon inquiétude lors des regroupements de l'équipe de France militaire de triathlon, était de voir David arriver avec une coupe de cheveux peu réglementaire, j'avais beau le mettre en garde, rien n'était jamais acquis d'avance...

C'était sans compter sur Laurent, à chaque regroupement ils se voyaient la veille et Lolo se chargeait de remédier au problème. Il devenait coiffeur personnel de David et ce dernier était en tenue réglementaire !

Certes on était dans du «sauvetage» de dernière minute et la coupe comportait quelques «échelles» mais le résultat était là. Nous étions satisfaits et nous attendions avec impatience de voir les deux «Bro» arriver au rassemblement du lundi matin.

Lucka HAMIDOUCHE

élève à Sciences Po. et triathlète au club de Liévin (un grand merci également à Joachim HERRERA également ancien triathlète et élève à Sciences Po.)

L'annonce du décès de Laurent Vidal, triathlète de 31 ans, a provoqué la consternation du monde du triple effort. C'est l'un des triathlètes les plus talentueux de sa génération qui s'en est allé, emporté par une crise cardiaque. Un champion hors norme, qui mérite tous les éloges et les hommages aussi bien en tant que sportif que en tant qu'homme.

Laurent Vidal, a grandement contribué à faire aimer et rayonner ce sport confidentiel, souvent réservé à un public de connaisseurs. Grand et longiligne, le Sétois était reconnaissable à son style si caractéristique. Accessible lors des compétitions ainsi que pendant ses entraînements, Laurent Vidal était un ambassadeur de marque pour ce sport, avec son accent chantant et ses éclats de rire. Sa 5ème place aux J.O de Londres restera comme le sommet de sa carrière, échouant à seulement 15 secondes de la médaille de bronze. Au lendemain de cette performance, alors qu'il écumait les clubs de première division depuis de nombreuses années, il donne un nouvel aspect à sa carrière en décidant de s'engager avec le Triathlon Club de Liévin, club de seconde division, acceptant de faire des efforts financiers pour participer au développement de sa discipline dans une région qui méconnaît encore grandement le triathlon. Un an plus tard, en 2013, le club accède à la première division.

Le triple champion de France avait déjà été victime d'une attaque cardiaque en Avril 2014, qui l'avait plongé de longs jours dans le coma. Après une longue convalescence, il avait repris l'entraînement avec précaution au début de l'année, et entraînait désormais sa compagne, Andréa Hewitt, vice-championne du monde en titre, qu'il devait épouser en octobre 2016.

En plus d'être un sportif exceptionnel, Laurent Vidal avait également suivi un cursus de sportif de haut niveau sur les bancs de la rue St Guillaume à la fin des années 2000. L'Association Sportive s'associe donc à l'ensemble des hommages rendus à cet alumni exceptionnel, ambassadeur du triathlon et de Sciences Po, et présente ses plus sincères condoléances à sa compagne et à ses proches.



MICKAEL MEUNIER

Championnat de France 2010, ce souvenir qui restera gravé à jamais. Le samedi je m'aperçois que j'ai oublié mon bonnet de natation, à la reconnaissance nat, je lui demande s'il n'en a pas un de plus et il me dit non. Il me passe le sien pour le dimanche matin en me faisant promettre de lui rendre l'après midi. Chose faite à la transition nat -> vélo je chouchoutais le bonnet pour qu'il ne soit pas pris par un autre concurrent. C'était un dimanche de triathlon avec Laurent.

BENOIT NICOLAS

J'ai gardé en mémoire les sorties vélo à Fuerteventura en décembre 2013. Il roulait avec des chaussettes bariolées vertes. Un truc qu'on avait jamais vu. On en rigolait tous. Même lui.

On a jamais su pourquoi il portait des chaussettes comme ça.

Il nous disait à chaque bosse : Les gars je vais sauter je vous laisse à toute à 1 heure ... Mais c'était le seul à faire des sorties de 5 h !



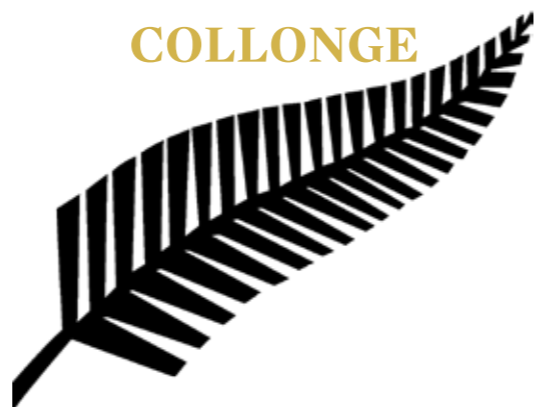


CARL BLASCO

Je me souviens ...
Laurent fait parti de la génération 2000. Si je replonge dans les vieux dossiers triathlon en compagnie de Laurent, j'ai instantanément en tête, bien sur les stages et déplacements équipe de France, mais surtout ses débuts où il s'intercalait dans le groupe de tête de manière chevaleresque mais encore fragile. En pleine course sur le « Distance Olympique » de Beauvais, nous étions 8 ou 10 échappés en vélo, et avec nous, VIDAL écrit en gros au dos de sa Tri-suit, qui essayait tant bien que mal de prendre des « relais »... Le groupe commençait à grincer des dents par ses relais... un peu foireux et dangereux par manque d'expérience. Je lui demande pour l'aider, de rester au milieu du groupe, de ne plus bouger et d'attendre la course à pied. Je me souviens alors, d'un regard passionné d'un futur GRAND. Bon voyage mon Lolo

Je n'ai pas d'anecdote précise sur Laurent Vidal, je ne le connaissais pas suffisamment pour cela. Mais lorsque j'étais en Equipe de France junior, je me souviens d'une course, je crois que c'était les Championnats d'Europe à Autun où les Elites disputaient aussi la course au même endroit. Moi j'étais assez impressionnée par les Elites, les «vieux» (pourtant Laurent n'avait que 3 ans de plus que moi), et j'étais plutôt timide... Je ne me souviens pas d'avoir discuter avec un autre athlète élite que Laurent. Je me souviens que c'était le seul qui s'était intéressé à nous, qui avait posé des questions... Il était vraiment super sympa et drôle! Et je sais que c'était lui, car il avait un accent que personne d'autre n'avait!!!

**JEANNE
COLLONGE**



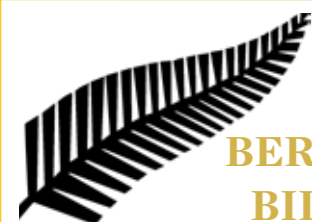
**ROMAIN
GUILLAUME**

Nous ne nous étions jamais parlés, ni même rencontrés auparavant mais voici ce que j'avais reçu de la part de Laurent Vidal après Hawaii 2014. En plus d'être un grand champion, Laurent semblait être une super personne... Je serai à jamais fan !

« Bonjour Cyril et Romain,

Je voulais simplement vous envoyer un court message pour vous féliciter de votre belle performance sur l'Ironman d'Hawaii.

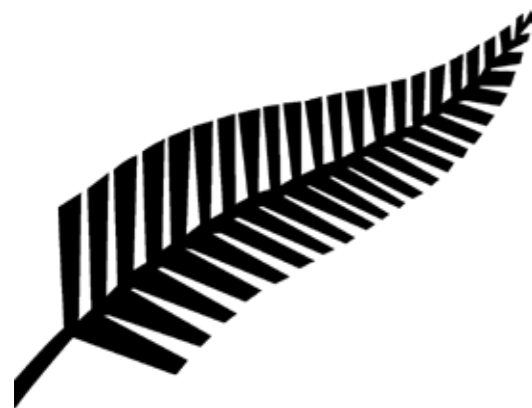
*Continuez comme cela, bonne récupération, et pleins de bonnes choses pour la suite.
Laurent»*



**BERTRAND
BILLARD**

Je me souviendrai surtout de ses expressions et de ses phrases :
«Il a perdu les pédales celui-là» pour parler d'une personne à la peine à l'entraînement.
«La muscu, ça ne sert à rien !» nous disait-il sur un ton provocateur.
«Untel, c'est une brute à vélo!» ...





YANNICK BOURSEAUX

Après ton accident d'avril 2014, je te croyais sorti d'affaire même si tu avais dû renoncer à la pratique du sport de haut niveau. Mais non, la vie en a décidé autrement et tu es parti...

On n'a jamais eu l'occasion de partager des jours de stages ou des entraînements et pourtant j'ai l'impression de te connaître. J'ai l'impression de te connaître car je te suivais sur les réseaux sociaux et dans les médias, parce que l'on s'est tout de même croisé sur des regroupements fédéraux et aussi parce que je te connaissais par personne interposée et que tu revenais souvent dans les discussions.

De par ton parcours sportif - tes résultats mais également ta manière de t'entraîner - et par ton charisme, tu as marqué l'histoire du triathlon. Tu étais un «personnage» que j'aurais

aimé côtoyer plus souvent. Sans le savoir, tu as fait évoluer ma façon de m'entraîner et d'appréhender l'entraînement et je t'en remercie.

De là où tu es, nous allons essayer de continuer à te faire vivre de grand moments de sports et nous espérons que le triathlon poursuivra son développement à l'image de ce que tu avais sûrement déjà imaginé. RIP Laurent.

STEPHANE VALENTI

Pour mon anecdote c'est lors d'un stage à Font-Romeu, on débattait avec quelques amis sur telle ou telle technique ou style de programme d'entraînements et d'un coup lolo prend la parole et nous dit on s'en fout de la séance l'important c'est de gagner le dimanche les gars !!!

On a tous pris un énorme fou rire.



THIERRY ANGEVIN

(kiné Fftri)

Je suis en train de masser Tony, Pierre en profite pour faire, avec lui, le débriefing de la journée. Débarque Laurent qui veut en urgence exposer sa nouvelle théorie sur les fréquences de pédalage. Il s'en suit une conversation digne des meilleures lignes de Marcel Pagnol avec Tony le pragmatiste, Pierre la rigueur, Laurent l'analyse sans frontière et moi qui me fais tout petit. Beaucoup de rires, de haussement de ton, de galéjades, de passion, de professionnalisme, de respect et d'amitié.

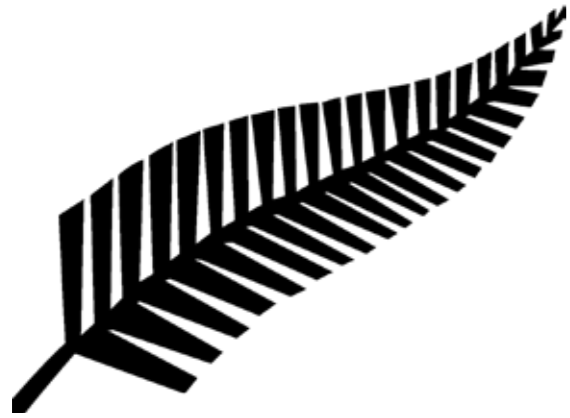
THIERRY DEKETELAERE

(triathlète magazine)

«Sa gentillesse me restera toujours à l'esprit. Je l'ai découvert lors de sa préparation aux J.O. de Beijing avec Andrea, discret et ouvert.»



JESSICA HARRISSON



Un moment de bonheur avec Lolo? Dur d'en choisir qu'un. Un gars comme ca tu profites tout le temps de sa bonne humeur! Andrea et Laurent m'ont accueilli en NZ chez eux pendant 3 semaines entre deux courses et franchement c'était un régal (surtout le concours de qui faisait les meilleur scones entre la maman d'Andrea et Lolo... Hummmmm). Bref de l'entraînement dans un super esprit bien sûr mais c'est surtout les restos et pause café et bon débats desquels je me souviens et que je chéris comme souvenirs.
Till we meet again my friend...

HELENE WATSON-SALOMON

Je ne connaissais pas très bien Laurent, plutôt Andréa que je connaissais avant qu'elle ne devienne triathlète et qui vient de la même ville que Craig.

Mais le souvenir que je garderai de lui c'est son accent du Sud, de sa ville de Sète qu'il adorait, et qui lui donnait immédiatement une touche sympathique et de Laurent le plus néo-zélandais de tous les français aux derniers championnats du monde de Chicago avec le drapeau de la Nouvelle Zélande sur les épaules!



Never forget
A jamais fan
CIAO LOLO
Till we meet again my friend
R.I.P Laurent
Merci

Toujours original
Nous ne l'oublierons pas

Trimaxheβδο remercie tout particulièrement l'ensemble des personnes en Hommage à Laurent : Brigitte (sa maman), Laurent Calebieu (son beau papa) Andrea Hewitt (Sa compagne) David et Mélanie Hauss, la Fftri, Stéphanie Déanaz, M le photographe, Didier Abauzit, Paul Philips (competitive Image), Pierre Houseaux, Joel et Judith Hauss, Boris Gros.

CYRIL VIENNOT

Je ne connaissais pas vraiment bien Laurent, mais j'ai suivi sa carrière avec beaucoup d'intérêt, notamment les J.O. de Londres, pour lesquels il était licencié à Beauvais. Bien évidemment j'ai été choqué et attristé lorsque j'ai appris son décès. Le dernier contact que j'avais eu avec lui était un message qu'il nous avait envoyé, à Romain et moi, pour nous féliciter après Hawaii 2014. Preuve qu'il ne s'intéressait pas qu'au court, et qu'il était attentif aux autres!



Didier ABAUZIT



Professeur d'EPS, responsable de «triathlon scolaire» depuis 1985

Laurent, triathlète exceptionnel, avait commencé le triathlon en milieu scolaire et je tenais à lui rendre hommage en retraçant son parcours à l'UNSS. Parcours qui ne fut pas si évident que cela à ses débuts ! En 1999, à l'occasion du CHAMPIONNAT DE FRANCE DE TRIATHLON UNSS à Bar-le-Duc. Laurent qui était minime (Collège Victor Hugo de Sète académie de Montpellier), avait terminé 15ème d'une épreuve courue sous la pluie. Il avait bouclé son «triathlon-mini» en 32'54 derrière un certain David HAUSS (collège les Aigrettes de St Gilles les Bains à la Réunion). David avait terminé 6ème en 31'26 et l'épreuve avait été remportée par Pieric PAGE (collège La Croix Blanche de Bourg en Bresse) en 30'02.

L'équipe de son collègue, composée de Laurent, de Cinthia SIMO, de Nicolas CAZELLES, et d'Arnaud VIDAL (son frère) avait terminé 6ème au classement général en 2h30:29

En 2000, à l'occasion du Championnat de France de triathlon UNSS à BESSINES (87), Laurent (cadet 1ère

année au lycée Paul Valéry de Sète) terminait 18ème en 1:03:42:09 sur un sprint. Son camarade David HAUSS terminait 16ème en 1:01:51:36. L'équipe du lycée Paul Valéry terminait 7ème au classement général avec Charlotte BOSC 1:25:27, Laurent VIDAL 1:03:42 et Eddy MARTINOL en 1:07:28.

En 2001, à l'occasion du Championnat de France de triathlon UNSS à LEUCATE, Laurent terminait (lycée Joliot Curie de Sète) 7ème chez les cadets en 1:02:00:03. David HAUSS terminait vice-champion de France en 59:47:40 (lycée St Saint-Exupéry de St-Raphaël)

Pour compléter cet hommage, je tenais à souligner la gentillesse et la grande disponibilité de Laurent durant toutes ses années où je l'ai croisé avec mes jeunes triathlètes scolaires de mon collège notamment sur les Grands Prix (Nice, Paris, Tours...), sur le triathlon de la Baule en 2010 et bien évidemment durant les derniers JO de Londres. En effet, à chaque fois, Laurent trouvait toujours du temps pour discuter avec mes jeunes et faire quelques photos.

Laurent était un gars simple, abordable et d'une extrême gentillesse !

Je garderais toujours en mémoire le moment où Laurent, à l'issue de la course des JO de Londres, a pris la parole devant ses plus fidèles supporters massés au bord de Hyde Park, pour s'excuser de ne pas avoir pu, avec son camarade David, nous offrir une médaille olympique. Malgré le temps qui passe, j'ai encore dans les oreilles sa voix chantante remplie d'émotions (à ce moment précis de son intervention, les larmes n'étaient pas loin) aux côtés d'Andréa sa compagne, légèrement en retrait mais au regard si protecteur. Son papa, sa maman, son frère Arnaud et sa bande de joyeux Sétois déguisés en Gaulois étaient à nos côtés pour partager ce moment vrai et fort !

Laurent avait, à ce moment là, marqué nos esprits à jamais !

Je ne l'oublierai jamais !

A titre anecdotique, je tenais à signaler, que si Laurent avait le triathlon dans la peau, il avait également une autre passion, celle de la musique électronique. A ce titre Laurent était rentré en contact avec mon fils Hugo alias ANTONIN, DJ ambassadeur de la marque PIONEER en France. Au cours de ses conversations téléphoniques Laurent cherchait toujours à s'améliorer dans la pratique de son hobby et à connaître les dernières nouveautés sur le plan du matériel. Hugo, qui avait eu le privilège de le rencontrer, avec moi, aux JO de Londres se souvient d'un homme attentif et perfectionniste.

A titre personnel, mais aussi aux noms de mes jeunes triathlètes scolaires du collège François Mauriac de Houdan (78) qui l'ont côtoyé, je tenais à présenter mes plus sincères condoléances à sa compagne Andréa, à sa famille et à ses proches.

TrimaX-hebdo crée l'événement de fin d'année en lançant son

TRIMAX

d'Or

Un jury composé de spécialistes élira les triathlètes de l'année !
Les heureux vainqueurs se verront remettre
le trophée du TrimaX-d'or 2015
et feront la couverture du magazine de janvier...

Trimax d'honneur
PRIX LAURENT VIDAL
mérite sportif de l'année

Credit photos @Trimaxhebdo @Jess Harrison

Le TrimaX-d'or 2015 récompensera :

La meilleure triathlète féminine et le meilleur triathlète masculin français 2015

La meilleure triathlète féminine et le meilleur triathlète masculin international 2015

Le meilleur sportif français sur une des autres disciplines FFTRI (duathlon, aquathlon, etc)

INTEGREZ NOTRE JURY

Chez TrimaX-hebdo, nos lecteurs ont la parole !

Participez au vote et faites partie intégrante de notre jury de spécialistes !

Vos votes compteront pour 50% des voix. Si vous souhaitez voir votre triathlète favori remporter le 1er TrimaX-d'or, faites entendre votre voix : info.trimaxhebdo@gmail.com

URGENT

Pour Laurent,

Comment trouver les mots ? Dérisoires de toute façon. Comment dire sa douleur en restant à sa place. A ma place. Chacun réagit à sa façon au deuil, à la mort qu'on soit très proche, ami, copain ou un peu moins. Depuis trois jours, je suis triste. J'ai pleuré. Et je pense à lui. A Andrea. A ses parents, son petit frère, à Arnaud, à David... A Vincent, Pierre, Fred, Emmie, Carole, Jess et les autres... Demain, il y a ses obsèques. Je n'y serai pas. Bloqué à Paris. Le cœur à Sète. Avec eux.

Je repense aussi à notre dernière conversation. Il y a un mois d'un mois au téléphone. Pour parler des Jeux. Il me disait avec son accent, sa sincérité, craindre pour son sport menacé par le dopage, espérer que David et Vincent réussiraient ce qu'il n'était pas parvenu à faire à Londres : ramener une médaille... Et d'autres trucs, plus personnels.

Mardi, j'ai ressorti, malgré moi, le reportage qu'on avait fait ensemble pour Stade 2... Le revoir s'entraîner, sourire, ambitieux, fort... et si fragile finalement. Pour la première fois, j'ai revu les images des Jeux. Lui juste devant son pote, son frère «d'armes», son frère tout court en train d'écrire l'une des plus belles pages si ce n'est la plus belle de l'histoire du triathlon français... Monter ces images pour lui dédier ce Tout Le Sport, c'était juste... tellement étrange... de se dire qu'il était parti.

J'écris ces lignes mais encore une fois, je ne veux surtout rien voler, rien amplifier, ne pas mentir. Nous avons passé de très bons moments ensemble. J'étais pour lui un peu plus qu'un journaliste, pas un ami, non mais une relation de confiance. Il était pour moi... Je l'aimais bien. Beaucoup. Bref. En lisant le twitt de Nikola Karabatic touché comme de très nombreux sportifs par la disparition de Laurent, j'ai repensé à ce moment qu'on avait passé tous les trois sur le Tour à Montpellier. Privilégié, simple...

Comment trouver les mots avec cette tristesse et ces larmes ? Depuis trois jours, je pense à Renaud, comme souvent dans les moments où la vie se joue de nous. Et j'écoute en boucle ces paroles écrites pour son ami Coluche : « J'espère au moins que là haut, y a beaucoup de salauds, tu nous laisses avec les chiens, avec les méchants, les crétins sous un soleil qui brille moins fort et moins loin... » Des paroles qui prennent encore plus de relief au moment où j'écris ces lignes (chronique écrite le soir des attentats le 13 novembre dernier).

Alors comment trouver les mots ? Pour dire ce que l'on ressent et ce qu'il était, en tout cas pour moi. Un mec bien. Une bonne personne. Au delà du sportif, du champion hors norme. Oui un mec bien et gentil. Au sens premier du terme.

Et il va nous manquer. Infiniment. Les 18 et le 20 août prochains (mais pas seulement), au micro, je penserai à lui. Et eux et elle, dans l'eau et sur la route aussi j'en suis sûr. Il sera là, avec eux.

Voilà... C'était la chronique la plus dure, la plus triste, la plus sincère que j'ai eue à écrire. Il y a des moments où les mots sont si durs à trouver... Alors, je préfère me cacher derrière un génie et le laisser décrire sa peine, sa colère et son chagrin. Ce soir, ses sentiments sont un peu les miens : « J'espère au moins que là haut t'as acheté un vélo... Lolita a plus de parrain, nous on a plus notre meilleur copain... Enfoiré, on t'aimait bien, maintenant on est tous orphelins, putain de camion, putain de destin, tiens ça craint... »



Qui est Nicolas Geay ?

Nicolas Geay est Grand Reporter au service des Sports de France Télévisions qu'il a intégré en 2004. Il y couvre pour Stade 2 et Tout Le Sport le cyclisme, le triathlon et réalise régulièrement des enquêtes. Depuis 2011, il commente également les courses cyclistes et surtout le Tour de France sur la moto. Nicolas a commenté le triathlon aux Jeux Olympiques de Londres avec Frédéric Belaubre. Passionné de ce sport, il d'ailleurs disputé une trentaine de triathlons, d'une dizaine d'Half Ironman, l'Ironman de Nice et a été finisher de l'Embrunman en 2006



BY AIR TRIMAX

Pour Laurent

Et si vous commenciez la saison sous le soleil de Guadeloupe ?



Si le mois de novembre rime souvent avec coupure bien méritée, voici le mois de décembre qui pointe son nez... On commence à avoir des fourmis dans les jambes et l'envie de reprendre du service nous donne des ailes. C'est l'heure où l'on se penche également sur le calendrier 2016 et avant les bonnes traditionnelles résolutions, on établit son plan d'attaque pour la nouvelle saison. Et si vous démarriez cette année votre saison sous le soleil et la chaleur des Antilles ?

A l'heure où l'Europe grelotte, les Antilles françaises offrent les conditions idéales pour se donner un avant-goût de saison. Et si nous retrouvions le 5 mars prochain du côté de Saint-François ?

La date est tombée depuis peu mais voilà que soudain, nous avons des envies de soleil, des envies de chaleur, de la douceur des cocotiers, l'envie d'aller faire un triathlon pur plaisir afin de tourner notre saison 2016 résolument sur de bons rails.

L'année dernière, nous vous avons fait découvrir cette belle épreuve, pour la première fois dans nos colonnes mais le Grand Prix du Conseil départemental de Guadeloupe ou Gwadeloup Tri, aura toute sa place dans nos pages de début de saison.

Certes, même si les pros répondent présents à cette épreuve et que le couple vainqueur en 2015 risque bien de remplir au départ cette année, on court sur cette épreuve plus pour le décor carte postale et l'hospitalité locale que pour réaliser une performance. Il est rare d'être au top de sa forme dès le mois de mars... Mais qu'importe, l'objectif de cette épreuve est double.



Au départ, le Gwadeloup Tri c'est une double volonté, celle de promouvoir le triathlon au sein de l'île de Guadeloupe tout en permettant aux adeptes des distances half résidant en Guadeloupe ou sur une des îles proches de pouvoir courir à domicile. C'est aussi la volonté de promouvoir la Guadeloupe, ses richesses naturelles et ses paysages, auprès de triathlètes métropolitains ou d'ailleurs en quête de destinations rêvées en plein mois de février. Cette ambition développée par l'organisateur Christophe Roualland et toute son équipe a été soutenue également par la Ligue de triathlon de Guadeloupe. C'est cette double impulsion qui a pu permettre d'organiser ces quatre dernières épreuves. Mais les organisateurs avaient de nouvelles ambitions pour leur épreuve, faire de cette manifestation non seulement un événement incontournable du calendrier des épreuves antillaises mais également devenir un grand



rendez-vous pour les triathlètes internationaux. «Il est vrai que la date de l'épreuve peut paraître tôt dans une saison... Néanmoins, de plus en plus de concurrents parcourent le monde pour s'adonner à leurs passions, il n'y a plus vraiment de saison creuse et chacun articule son calendrier aussi en fonction du temps», confie Christophe Roualland.

ekoï

NEW CONCEPT



CRÉEZ COMPETITION EVO
 VOTRE PROPRE TENUE à partir de 95 € ttc

CRÉEZ VOTRE PROPRE CASQUE
 à partir de 49 €

CRÉEZ VOS PROPRES LUNETTES
 à partir de 35 €

CRÉEZ VOS PROPRES CHAUSSURES
 à partir de 189 €

www.ekoï.com

COUP DE PROJ

Que diriez-vous de nager dans une eau à 26 degrés sur la plage du Lagon, de découvrir un parcours loin d'être de tout repos (3 boucles de 30 km) alternant les décors traditionnels de champ de cannes à sucre, de bord de mer jusqu'à la célèbre pointe des Châteaux où les vagues viennent fouetter la côte, d'apprécier l'alternance sur la course à pied de chaleur dégagée sur le terrain de golf (on vient en Guadeloupe pour la chaleur!) et les zones plus ombragées de la magnifique marina de Saint-François.



Bref, le décor de carte postale, le soleil et la chaleur seront certainement au rendez-vous... De quoi finir de se convaincre que la première course de notre calendrier pourrait se passer sous le climat tropical de Guadeloupe et qu'il ne serait pas très difficile de convaincre toute la famille de venir nous encourager !

De nombreux pros ont d'ores et déjà manifesté leur volonté d'être sur le ligne de départ le 5 mars prochain pour cette 5e édition. Les inscriptions sont ouvertes depuis le 1er novembre.

La 5ème édition promet une belle compétition entre les participants. Cette manifestation menée de main de maître par Christophe Roualland organisateur passionné mais aussi dévoué au triathlon Guadeloupéen est devenue au fil des années, un incontournable du triathlon. TrimaX-hebdo partenaire officiel de l'événement sera sur place et vous fera vivre cet événement à travers notre site et un reportage complet dans le numéro d'avril. Plus d'infos sur la fanpage FACEBOOK de l'épreuve : «Gwadeloup Tri»



REVO RACE WHEEL



REVO RACE CUSTOM BIKE

MONTAGE DE ROUE A LA CARTE DANS NOTRE ATELIER EN FRANCE

ROUE / ROUTE / VTT / TRIATHLON / PISTE / FATBIKE

FULL CARBON BOYAU / PNEU

ROUE ALU

C'EST AUSSI LA RÉPARATION CARBONE / PEINTURE PERSONNALISÉE

email : rrw@sfr.fr mobile : 0623809899 / 0623163791 facebook : /revoracecustombike

WWW.REVORACECUSTOMBIKE.FR



Photo : Eric LEGRAND

La Formule Gagnante

"Le Triathlon de Gérardmer marque mon retour sur la plus haute marche du podium sur Triathlon LD. **Power et Q-Rings** m'ont aidé à canaliser mon énergie sur le vélo et m'économiser pour aller chercher la victoire."

- **Jeanne Collonge** (Olympique Nice), **Vainqueur de l'Embrunman 2013** (détentrice du record), **Vainqueur du triathlon XL Gérardmer 2015** (détentrice du record vélo).



ALLER PLUS LOIN ET PLUS VITE
AVEC Q-RINGS

Les **ROTOR Q-rings** offrent une efficacité et une puissance optimales pour relever vos challenges les plus fous.



CE QUI IMPORTE EST À L'INTÉRIEUR

Combiné avec le nouveau **capteur de puissance ROTOR**, vous bénéficierez de la formule gagnante, et deviendrez un coureur plus rapide et plus fort que vous ne l'étiez avant.



contact@rotorfrance.com 03.61.51.19.72
www.rotorfrance.com

ROTOR
BIKECOMPONENTS



Rassemblement fédéral de novembre : à la rencontre des jeunes...



Jacvan_tous-droits-réservés

La date du mercredi 04 Novembre 2015 restera certainement longtemps gravé dans les mémoires des jeunes triathlètes Antibois ! Autour d'une rencontre improvisée au stade d'athlétisme du Fort Carré, toutes et tous auront pu approcher de très près l'élite actuelle du triathlon français, représentée par David HAUSS, Vincent LUIS, Anthony PUJADES, Simon VIAIN, Dorian CONINX, Audrey MERLE, Léonie PERIAULT, Emmie CHARAYRON et Cassandre BEAUGRAND, en regroupement olympique à Villeneuve-Loubet les 3, 4 et 5 Novembre.



Malgré la coupure en cette fin saison, le programme restait néanmoins chargé pour nos champions puisque ce stage s'orientait déjà vers la préparation des Jeux Olympiques de Rio 2016. Très peu de répit pour profiter de la douceur du climat du sud de la France : entre shootings photo, réunions avec la Direction Technique Nationale de la Fédération Française de Triathlon, rencontres avec d'autres sportifs de haut-niveau (ndlr échanges avec Alain BERNARD), ces trois jours de stage étaient menés tambour battant.

POWERSKIN®

WATER IS MY BATTLE-FIELD.*



* L'EAU EST MON CHAMPS DE BATAILLE

NOUVELLE TRIWETSUIT CARBON



Néoprène stretch Yamamoto Aerodome
5 épaisseurs différentes (de 1,5mm à 4,5mm)
- Excellente flottabilité
- Liberté de mouvement maximale

Néoprène avec fibres de carbone
Gainage et compression intelligente des muscles
- Meilleur alignement du corps dans l'eau
- Moins de fatigue



WATER INSTINCT

arenawaterinstinct.com

RENCONTRE

Dans ce rythme effréné, nos dorénavant deux sélectionnés olympiques, Vincent LUIS et David HAUSS (sélections acquises au Test Event de Rio 2015, respectivement grâce à leur 2ème et 4ème place), ainsi que celles et ceux qui auront encore la chance de postuler pour ce précieux sésame en 2016, ont tout de même pris le temps de rendre une visite aux pensionnaires du club d'Antibes Triathlon. En l'espace d'une séance au stade nautique d'Antibes le midi, sous les ordres des cadres techniques nationaux, les pratiquants locaux, au premier abord quelque peu surpris par les vagues provenant de la ligne d'eau d'à côté, ont pu observer avec admiration ce que représentait le haut-niveau de la partie natatoire en triathlon.



Mais l'aubaine de la journée fut réservée aux plus jeunes de l'école de triathlon, qui à la suite de leur entraînement hebdomadaire du mercredi après-midi, allaient pouvoir rencontrer de près leurs idoles et échanger avec eux. La timidité des jeunes pousses face à ces champions a vite été dissipée après la photo de groupe réalisée aux abords de la piste d'athlétisme. Et c'est autour d'un goûter organisé pour l'occasion que les questions ont fusé !



« Combien d'heures d'entraînement effectuez-vous chaque semaine ? Combien de courses dans l'année ? », « Que doit-on faire pour être triathlète professionnel ? », « Que faites-vous quand vous ne vous entraînez pas ? », « Prenez-vous toujours autant de plaisir en pratiquant le triathlon à haut-niveau ? »... Et bien d'autres encore !

Du plaisir, ces athlètes, au palmarès déjà exceptionnel malgré leur jeunesse, en ont procuré à leurs admirateurs, en répondant sans détour et en toute simplicité à toutes leurs interrogations. Quelques photos dédicacées plus tard, il était alors temps pour nos internationaux de regagner leurs obligations, et pour les triathlètes en herbe de rejoindre leur foyer, mais certainement avec des rêves plein les yeux.

Un beau moment de partage entre celles et ceux représentant les futures chances de médailles françaises aux Jeux Olympiques de Rio 2016, et peut-être un jour, leur relève.

Le club d'Antibes Triathlon tient à remercier toutes les personnes qui ont pu rendre cette rencontre possible, à savoir la Fédération Française de Triathlon ainsi que leurs Cadres Techniques, les athlètes qui nous offrent une très belle vision du haut-niveau sportif ainsi que la Ligue Côte d'Azur de Triathlon en la personne de Dominique SAGARY, Président de la Ligue, et qui a pu initier ce projet.

A l'heure où sont bouclées ces quelques lignes, nous ne pouvons nous empêcher d'avoir une pensée émue pour Laurent VIDAL, subitement décédé quelques jours plus tard, et ayant lui-même fait partie intégrante de cette fabuleuse équipe de France. Avec le palmarès que nous lui connaissons, sa générosité et sa disponibilité envers tous incarnaient par-dessus tout cet esprit.

PREPAREZ VOTRE PROCHAINE SAISON
 METTEZ TOUTES LES CHANCES DE VOTRE CÔTÉ POUR ATTEINDRE VOS OBJECTIFS



STAGES BY **OLIVIER MARCEAU** LABELLISÉS **IRONMAN FRANCE NICE**
 ENTRAINEMENT SUR LA CÔTE D'AZUR ET SUR LE PARCOURS DE L'IRONMAN FRANCE



NOS AMBASSADEURS

OLIVIER MARCEAU JEANNE COLONGE ROMAIN GUILLAUME

VENEZ PARTAGER DES MOMENTS DE CONVIVIALITÉ ET PARTAGEZ VOTRE PASSION
 POUR LE TRIATHLON AVEC DES ENCADRANTS DIPLÔMÉS ET PASSIONNÉS



PLUS D'INFOS SUR WWW.TRITRAINING.FR

Suivez nous
TRITRAINING06

REPORTAGE

ZOOM SUR ...

L'École de Triathlon du club d'Antibes

Cette saison encore, Antibes Triathlon s'est vu renouvelé le label d'École de Triathlon **, décerné par la Fédération Française de Triathlon, avec quelque 80 jeunes répartis de la catégorie Poussin à Junior, et une structure d'encadrement diplômée qui leur est dévouée.



« Ce qui est formidable, c'est que la pratique reste très ludique. Les enfants s'amuse tout en s'entraînant. De fait, nous avons très peu de perte chaque année. C'est une bande de copains qui vient faire du sport en toute fraternité et convivialité. Nous mettons un point d'honneur à conserver cette ambiance car c'est ce qui nous permet tous les ans de progresser en termes d'effectifs » commente la Présidente d'Antibes Triathlon, Mireille RUELLE.

Et les résultats sont bien présents puisque les azuréens, en plus de figurer parmi l'un des plus grands clubs de la Ligue Côte d'Azur de Triathlon (environ 200 licenciés), trustent de nombreux podiums chez les jeunes dans les différentes courses régionales, voire sur les classements nationaux.

Pour cette association qui fêtera bientôt ses 30 ans, et qui a su évoluer et se structurer dans le temps, les conditions d'entraînement sont également très porteuses, dans l'un des lieux mythiques de la natation Française, mais également grâce à la douceur reconnue du climat du sud de la France.

A l'image de son école, le club d'Antibes Triathlon a grandi, et continue de grandir avec pour principale ligne de conduite le plaisir. « Les sections adultes loisirs sont également de plus en plus prisées, ouvrant ainsi la discipline à de nouveaux publics, en quête de bien-être ».



TRIMAX A L'HEURE ANGLAISE





Visite chez Huub Design...

La marque anglaise a envahi au cours de ces dernières années le marché international du triathlon pour devenir l'une des marques référence en matière de combinaison néoprène. Huub design mise tout sur la science et la technologie pour proposer des produits innovants dans le domaine des combin comme des accessoires de natation. Rencontre avec le fondateur de la marque Dean Jackson.



Le magazine étranger 220 triathlon ne tarit pas d'éloges sur les produits Huub :

- Meilleure marque de Combinaison pour les trois dernières années
- Produit le plus innovant avec la combinaison d'Archimède
- Choix de la rédaction pour la combinaison d'Archimède II
- Le «meilleur test»



Ce n'est donc pas un hasard si des triathlètes de renom comme les frères Brownlee ou encore

Frederik Van Lierde ont décidé de faire confiance à la marque pour les accompagner dans leur performance.

C'est à 1h30 en train de Londres que se trouve le siège de la marque. Et ce qui est frappant quand on entre dans la maison mère c'est l'ambiance à la

fois studieuse et décontractée qui règne au sein de ces bureaux.

C'est le patron, Dean Jackson qui nous fait l'honneur d'effectuer le tour du propriétaire : des ingénieurs travaillent sur le développement des nouveaux produits tandis que les photos qui habillent les murs rappellent les performances accomplies par les triathlètes porteurs de la marque mais également le chemin parcouru depuis la création de la société il y a 4 ans (créé le 6 octobre 2011 et 1^{ère} vente Mai 2012).

«Nous avons gagné le prix de la «Meilleure Combinaison» et «du produit le plus innovant» lors des

Ready to win*

*Prêt pour gagner



HUUB

distribution France

<http://www.huubfrance.com>

ZOOM



220 Triathlon Awards. Et notre combinaison s'est vu attribuer le titre de «Best in Test» par le magazine Triathlon Plus. Les athlètes et les nouveaux marchés internationaux ont commencé à frapper à notre porte.

Huub est la quatrième marque de triathlon la plus reconnue selon les recherches TIA. Nous sommes aujourd'hui présents aux côtés de marque de vélo ou de running. C'est donc une réussite incroyable pour notre jeune entreprise.



ZOOM

Notre entreprise a également remporté des prix en dehors du monde du triathlon et même du sport. En 2014, Huub a remporté le prix «d'Entrepreneur de l'année» et le prix «Ventes et Marketing» aux Business Awards de Derby Telegraph.»

La marque est née suite à une rencontre fortuite lors d'un événement de triathlon où un groupe d'investisseurs privés ont été séduit par le projet de Dean Jackson de proposer quelque chose de nouveau dans le domaine du néoprène. Grâce à ce financement, le fondateur a pu réunir une équipe

composée d'analystes de course de natation et un expert en bio-mécanique.

Cette stratégie «scientifique» a été doublée par une stratégie marketing active pour construire la notoriété de la marque. Il s'agissait de séduire des triathlètes de classe internationale qui croyaient suffisamment dans le produit pour devenir les meilleurs ambassadeurs de la marque.

Le moins que l'on puisse dire c'est que le pari semble réussi puisque désormais la marque est distribuée dans 17 pays !



fizik.com/makingofchampions
MICHELLE VESTERBY, TRIATHLETE AND GOLD MEDALIST.
CHOOSES R5B DONNA.*

*MICHELLE VESTERBY, TRIATHLETE ET MÉDAILLE D'OR CHOISI FIZIK R5B DONNA.

fi'zi:k Women

ZOOM



Boardman fait SA révolution



TrimaX-hebdo était présent dans la capitale anglaise il y a quelques semaines pour assister au lancement en grande pompe de Boardman Bikes, nouvelle version, une marque réinventée. Une nouvelle image de marque, des modèles améliorés, des technologies haut de gamme et une équipe de passionnés de cyclisme autour de leur figure emblématique Chris Boardman...

C'est à Londres, le jeudi 12 novembre 2015 que Chris Boardman et l'équipe de Boardman Bikes ont fièrement lancé leur nouvelle image de marque, leur orientation future et la gamme de produits Elite.

BOARDMAN BIKES 2016

BOARDMANBIKES.COM BOARDMANBIKES

NOUVELLE GAMME DISPONIBLE SUR
WWW.BOARDMANBIKES.COM
LE 12 NOVEMBRE 2015

FOCUS



Chris Boardman a ouvert cette cérémonie en indiquant que la marque entrait dans une toute nouvelle ère. Celle d'une entreprise devenue autonome, conduite par une équipe de passionnés de cyclisme animés par des valeurs identiques. «Nous étions au bureau tous les jours, par tous les temps, sur tous les types de vélo, à faire des essais, ravis de profiter de monter des vélos qui seraient notre fierté».

Puis c'est le Directeur Général des Cycles Boardman, Andy Smallwood, qui a enchaîné pour décrire l'orientation future de l'entreprise : «Boardman a maintenant une toute nouvelle identité et une direction artistique qui conjugue passion et ambition. Je suis très fier de l'équipe Boardman et de ce qu'elle a accompli. Nous avons réinventé la marque»



Ainsi la nouvelle marque lance :

- Un nouveau site Internet
- La peinture personnalisée avec un configurateur permettant aux clients de choisir parmi l'une des 5202 combinaisons possibles !

Le projet Centre de performance a été développé

en parallèle avec un laboratoire performance et un tunnel de test en soufflerie.

La nouvelle gamme de produits Elite est la première à bénéficier de cette nouvelle approche de la marque. Ainsi 37 modèles ont été améliorés et réaménagés.

- La gamme de AIR dispose désormais de la fourche T9 avec un système de freinage et de câblerie entièrement intégrés offrant une nouvelle surface aéro (Aero Surface Trip) réduisant la traînée de 2%, économisant 6 watts soit un gain de 23 secondes sur plus d'une heure pour le classer parmi les leaders de l'aérodynamisme.

- La gamme ATT bénéficie également de la fourche T9 et de l'Aero surface trip pour un meilleur aérodynamisme

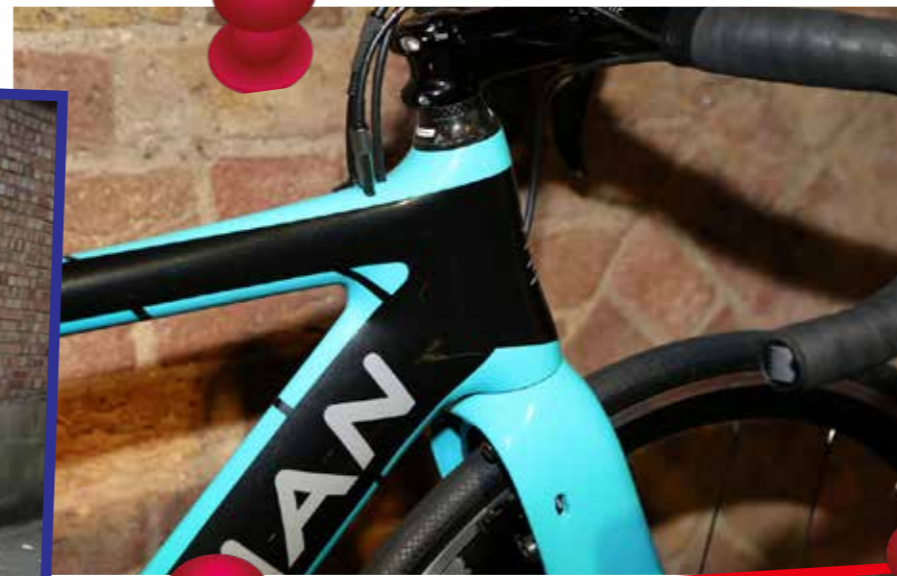
- Le Superfast TTE est maintenant encore plus rapide grâce à l'aérodynamisme et les caractéristiques améliorées. Ce niveau de performance et d'intégration est maintenant plus accessible grâce au nouveau TTE 9.2 et le haut de gamme avec le TTE Signature équipé en Dura-Ace Di2 et de roues Enve.

- Le Superlight Race est maintenant disponible en 2 versions répondant aux normes UCI concernant les limites de poids avec un vélo complet et des options de jeu de cadres.

- Le modèles SLR titane est complètement nouveau dans la gamme. Les propriétés du titane correspondent aux caractéristiques de conduite nécessaires pour un vélo Endurance. Il intègre les dernières technologies comme des freins à disque et le Di2.

- Le CXR (cyclocross) est plus polyvalent que jamais et a eu une refonte complète avec ses freins hydrauliques notamment.

- La gamme femme a également connu un renouveau et bénéficie des dernières avancées technologiques de la marque.



Bref... Boardman a réalisé SA révolution et les triathlètes ne s'y tromperont pas ! Les frères Brownlee, image de marque de Boardman bikes, étaient d'ailleurs présents à cette présentation et ne cachaient pas leur plaisir d'enfourcher ces nouvelles machines dès la saison prochaine !



Comment les pros fêtent Noël ?

Comme de coutume, c'est devenu l'un de nos incontournables de ce dernier numéro, nous avons demandé aux professionnels leur programme pour cette fin d'année. Ils ont été quelques uns à se prêter au jeu des questions - réponses en répondant à ces interrogations : Qu'allez-vous faire pendant les fêtes cette année ? Quel est votre repas de fête préféré ? Avez-vous un rituel pour bien commencer l'année le 1er janvier ? Quel sera pour vous le fait marquant de 2015 : sportif et non sportif ? A vous de découvrir quel pro se rapproche le plus de vos propres rituels ?

Audrey Merle

Je vais profiter de ma famille tout en suivant mon petit programme d'entraînement. Je me rendrai également à la corrida de houilles afin de réaliser un 10km.

Je n'ai pas vraiment de plats préférés mais j'apprécie toujours un bon poisson ou des Saint-Jacques cuisinés par mon papa...

Pour cette période ... Ne rien faire sûrement pas !! Si je suis en famille, nous aimons bien passer cette période à Paris. J'adore me balader dans les rues commerçantes tout en admirant les décorations de Noël et les vitrines encore présentes, prendre des marrons chauds au goûter ou m'arrêter avec eux dans un café au chaud ! Des plaisirs simples mais efficaces ?? je garde toujours une place pour l'entraînement qui n'est en général pas intense. Si je fête le nouvel an entre amis, le 1er janvier ressemble davantage à une journée de «décrassage»



Ce que je retiendrai pour cette année, c'est la victoire de Vincent Luis sur la Wts de Hambourg et et malheureusement l'envol d'un immense champion Laurent... que nous n'oublierons jamais ...

Tyler Butterfield

Pendant les vacances, ce sera ski, relaxation et surtout beaucoup de temps en famille.

Le dîner que je préfère : une grosse dinde rôtie !

Le début de l'année rime avec reprise de l'entraînement. Généralement je prends du temps pour réfléchir à la nouvelle saison qui s'annonce.

Pour 2015, le fait qui m'a marqué c'est la disparition de Laurent Vidal. Je me souviendrai de lui à la fois comme un ami et pour sa carrière sportive. Il va tous beaucoup nous manquer, son sourire, ses facéties et son attention envers les autres vont beaucoup manquer à la communauté triathlon.



Gaël Le Bellec

Pendant les vacances de Noël je serai pour une bonne partie du temps en stage avec les équipes féminines et juniors du comité de Bretagne de cyclisme, mon employeur. Je serai en famille pour les fêtes, partagé entre Langonnet, pays de ma compagne et Yffiniac où habitent mes parents. Mon repas de fête préféré est le repas de Noël anglais avec sa dinde de Noël (Christmas turkey) avec sauce aux cranberries et le dessert qui va avec, le Christmas pudding préparé par ma mère qui est anglaise. Je n'ai pas de rituel du 1er janvier.

Le fait marquant de 2015 sur le plan sportif est le nombre d'athlètes qui n'ont pas compris le sens du sport et qui continuent à tricher. Il est difficile pour nos jeunes athlètes de s'identifier aux grands champions d'aujourd'hui à cause d'eux. A part ça la victoire Chris Froome dans le Tour est le fait marquant pour moi. En dehors du sportif, la montée de l'extrémisme religieux dans le monde ainsi que la montée de la peur et du racisme qui en découlent.



Charlotte Morel



A Noël nous allons retrouver notre famille pour partager ce bon moment avec eux. Pas vraiment de repas préféré, c'est souvent très bon!

Le 1er janvier c'est soit une journée de ski si on est à la neige, soit du surf à Biarritz si on est sur la côte ouest! En tous cas il y a toujours du sport!

Coté sportif le fait marquant de 2015 reste pour moi notre victoire ensemble avec Fred sur nos premiers France LD Élite. Coté personnel, notre aventure à travers le monde et la poursuite plus intense de notre groupe MyTRIBE avec coaching, stage, textile...

LE NOEL DES PROS

Frédéric Belaubre



Cette année pendant les fêtes je pense que ça va être assez calme et en famille. Pour Noël, Nous serons chez mes parents sur Paris le 24, et chez le père de Charlotte à Draguignan le 25 (ou l'inverse ??) puis le jour de l'an entre amis.

Pas de préférence pour les repas de fête, mais pas trop chargé quand même. Par contre en dessert c'est le gâteau au chocolat de Charlotte !!!

Le rituel du 1er janvier pour bien commencer l'année dépend du lieu où nous sommes. Ça peut être une session de surf à Biarritz dans l'eau froide, un énorme brunch au bord de la cheminée à la montagne avant un peu

snowboard/skiAlpinisme/luge, ou un footing et une sortie vélo sur le bord de mer à Saint-Raphaël... Quoi qu'il en soit c'est toujours entre pote.

Mon programme est de passer du temps avec ma famille sur Boulder tout en suivant un programme d'entraînement allégé.

Mon repas préféré se compose de rôti de dinde avec tous les accompagnements pommes de terre rôties, les choux de Bruxelles, carottes et panais rôtis, la farce suivis avec du pudding de Noël avec du Cognac, le tout arrosé de champagne et le vin rouge.

Je commence mon entraînement pour 2016 à compter de mi-décembre alors généralement au 1er janvier j'ai déjà quelques miles au compteur.

Sur le plan sportif, je retiendrais mon premier Kona, j'ai appris beaucoup ! J'espère y retourner en 2016 encore plus fort. En dehors du sport, j'ai apprécié tous les moments en famille à 3 après la naissance de mon fils né le 24 Décembre 2014. Les bons moments !!

Tim Don



Dirk Bockel



D'habitude, c'est le moment que je choisisais pour reprendre l'entraînement mais cette année, je serai encore en train de soigner mon pied. J'ai fait une saison catastrophique et je suis impatient de pouvoir reprendre... cette fois-ci sans l'équipe... à suivre...

Pour le repas de Noël, j'aime les choses saines. Je veux vivre sainement et bien traiter mon corps, de sorte qu'il peut mieux récupérer de ce que nous lui imposons avec notre charge d'entraînement quotidienne. Mais je suis sûr qu'il y aura un très bon verre après le dîner.

Je n'ai pas vraiment de rituel pour commencer l'année mais je vais essayer de commencer avec du ski de fond. Ce sera aussi

l'occasion pour moi de lancer mon livre. ça risque de m'occuper pas mal aussi !

Mon beau souvenir de 2015 restera ma victoire au Challenge Danemark et d'aller aux championnats du monde ITU... c'est après que tout s'est compliqué avec ma blessure.

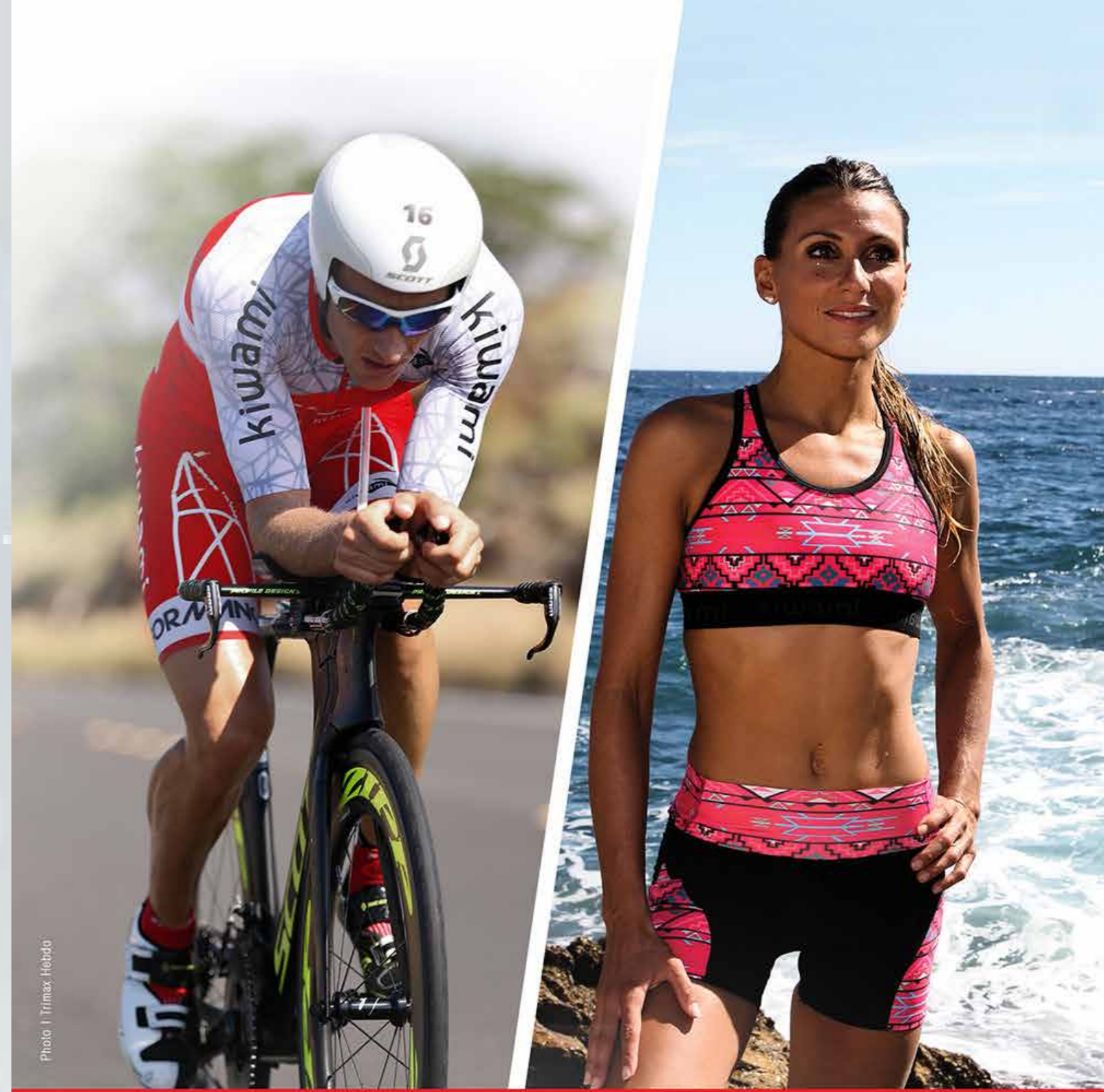


Photo | Trimax Hebdo

SPEED. COMFORT. STYLE.

Kiwami vous souhaite d'excellentes fêtes de fin d'année.
Rendez-vous en 2016.



#feelthepformance

www.kiwamitriathlon.com





TEAM

TEAMWEAR BY BIORACER

COMMANDES MINIMUM FAIBLES // GRAND SAVOIR-FAIRE // INNOVANTE // JUSTE PRIX //
DE HAUTE QUALITÉ // DÉLAIS DE LIVRAISON RAPIDES // APPROCHE PERSONNELLE PAR UN
REPRÉSENTANT DANS VOTRE RÉGION // UN DESIGN SUR MESURE POUR VOTRE ÉQUIPE

BIORACER

speedwear

LE NOEL DES PROS

Benoit Nicolas

Pendant les fêtes, je ne fais rien de spécial. Je m'entraîne à bloc pour préparer les cross en janvier.
Le repas de fête que j'aime particulièrement ce sont des pommes frites avec coquille Saint Jacques.
Pour commencer l'année, je vais généralement courir et j'évite les repas de famille qui durent... ou je pars rouler pendant 3 heures.
Fait marquant sportif : La montée du Gazelec Ajaccio en ligue 1 football ;-)
Non sportif : malheureusement les attentats à Paris. Humainement catastrophique



Anthony Pannier

Pour les fêtes, je serai en famille autour d'un bon repas. Mon rituel pour débiter l'année, c'est une bonne sortie vélo pour éliminer les repas de fête.
Les faits qui auront marqué cette année 2015 : le décès de Laurent Vidal et en dehors du plan sportif, les attentats horribles de Paris.



23
AVRIL
2016



CIRCUITO EUROPA FM
III NutriSport **HALF**
TRIATLÓN DE SEVILLA
1,9-90-21
distancia MEDIO IRONMAN



Relevez le défi dans le sud de l'Espagne

Beneficiez des meilleures offres d'hébergement

www.triatlondesevilla.com

THE CHRISTMAS PROS



Cyril Viennot

Cette année, je pars en famille en Australie, donc ce sera un repas amélioré mais rien d'extraordinaire.

Mon repas préféré est celui où on mange la plupart des plats «traditionnels» d'un repas de fin d'année... (saumon fumé ; huîtres ; foie gras ; etc...)

Pour bien commencer l'année, généralement je fais un footing le 1er de l'an, plus ou moins long en fonction de ce qui s'est passé la veille! Mon fait marquant de 2015, d'un point de vue personnel, je retiendrai mon titre de champion du monde ITU LD et la naissance de mon 2e fils...

Andrej Vistica



Je vais passer les vacances de Noël dans ma ville natale Ljubuškiin en Bosnie-Herzégovine avec ma famille. Nous allons habituellement à l'église le matin et après que nous nous réunissons pour un déjeuner en famille. Dans la soirée, nous nous réunissons avec notre voisinage pour un dîner tous ensemble et boire un peu de vin.

Ma mère fait cuire la viande de veau avec des pommes de terre, c'est délicieux. Il y a toujours beaucoup de gâteaux que je ne peux pas éviter à cette époque de l'année !

Jusqu'à présent, le rituel du jour du Nouvel An était d'essayer de se débarrasser des maux de tête laissés par un réveillon arrosé. C'est l'un des quelques jours dans l'année où je me comporte comme mes amis qui ne font pas de sport. Cette fois, je vais probablement avoir soirée un peu plus tranquille avec ma petite amie. 2015 a été une grande année pour moi. De loin le meilleur souvenir lié a été de gagner l'Embrunman.

Cassandra Beaugrand

Pour les fêtes cette année je vais tout d'abord partir à New-York puis à Embrun pour fêter Noël en famille. La buche de Noël reste mon repas préféré des fêtes !

Pour bien commencer la nouvelle année je ne sais pas encore.. Mais sûrement la grasse matinée pour récupérer du 31 !

Un fait marquant sportif en 2015, je retiens la finale de Bolt après sa demi-finale loupée.. Et non-sportif je dirai.. Mon obtention du bac...!?



Pour les fêtes de fin d'année, j'ai prévu de rentrer en Suisse car je suis à la Réunion en ce moment, j'ai attaqué ma préparation pour la saison prochaine alors un petit break dans l'hiver suisse me fera le plus grand bien.

Concernant mon repas de Noël préféré, il se compose de plats créoles comme Cari Camaron, Civet zourite (poulpe)...

Je n'ai pas de rituel particulier, généralement récupérer de la fête de la veille, je prends une journée off bien souvent le 1er janvier, peut être un petit footing ou natation en lagon.

2015 sera à jamais synonyme de l'année où Laurent Vidal nous a quitté, très proche de lui, il nous aura manqué quelques mois pour aller au bout de notre rêve olympique. Mais aussi la montée de la violence terroriste avec les attentats de Janvier et Novembre.

D'un point de vue sportif et personnel mon titre de champion d'Europe et de manière plus générale, je retiendrai le retour en grâce d'Usain Bolt lors des mondiaux d'athlé, qui avec son nouveau doublé 100-200 rentre toujours un peu plus dans la Légende.

David Hauss



Bertrand Billard

Pendant les fêtes, je vais profiter des bons moments en familles et relâcher l'entraînement quelques jours. Un bon repas de fête c'est... de la quiche lorraine, du sanglier avec des marrons et des tartes.

Je n'ai pas de rituel particulier pour Noël.

Mon fait marquant en 2015 : la concrétisation de mon passage sur Ironman avec la 2ème place à Vichy.





Simon Billeau

On a prévu de passer Noël chez nous à Perth. La Sunset Coast est peut-être l'endroit le plus sympa en Australie avec ses plages de sables blancs dont on ne voit pas le bout. En général, on profite de Noël en dormant un peu plus qu'à l'accoutumée puis, je prépare un petit déjeuner genre pancake. On va à la plage pour profiter du soleil (ça c'est Jana) et des vagues (ça c'est moi!). Pour moi, Noël down under rime avec bodysurf. En général, on passe le déjeuner entre amis. On écoute le «count down» d'une chaîne de radio non-commerciales et on s'improvise une partie de cricket dans le jardin.

Le BBQ tourne à son maximum à Noël, chacun apporte son repas et ses boissons.

Pour le dîner, soit on réserve dans un restaurant qui fait un repas spécial Noël, soit c'est la Maîtresse de maison qui régale. Elle fait toujours dans le traditionnel et ce n'est pas moi qui vais m'en plaindre. Donc, dinde et ses marrons, puis un gâteau de Noël à base de biscuit et d'ice-cream. Faut pas oublier que c'est l'été ici!

Le jour du 1er de l'an est également une journée orientée vers le repos «relatif» et la famille.

Je m'entraîne toute l'année et je demande beaucoup de compromis et de compréhension à ma femme donc le 1er de l'an est caractérisée par la quasi-absence d'entraînement à proprement parler. Mais on n'est jamais loin de courir, pédaler ou de nager du fait que l'on passe une partie de la journée à marcher sur la plage ou dans le bush, à se balader à vélo et à faire trempette.

Le coucher de soleil est un moment que l'on aime apprécier avec un verre de vin rouge à la main. Ce sont des choses simples mais d'une beauté pure.

2015 aura été une année particulière pour moi puisque je me suis marié. Cette union a célébré l'amour que nous partageons depuis fin 2011. Et c'est grâce au triathlon que j'ai rencontré ma femme!

J'ai réussi à me remettre sportivement dans le sens de la marche avec des résultats encourageants à Cairns et Melbourne.

Mais si je devais nommer un événement marquant en sport ce serait la suprématie de Frodeno. Le triplé Francfort avec le record dans la fournaise/70.3 WC et Kona me laisse pantois.

Dans un registre bien plus grave, ce sont les différentes attaques qui ont touché la France par les terroristes.



James Cunnam

Jodie et moi, nous serons en Grande Bretagne pour fêter Noël et la nouvelle année. Normalement nous préférons la chaleur estivale de l'Afrique du Sud mais un Noël au froid nous changera un peu des autres années. Ce sera surtout l'occasion de passer un peu de temps avec la famille de Jodie en cette période festive.

Concernant le plat, j'aime bien les plats traditionnels de Noël comme la dinde rotie, le jambon, les pommes de terre rôties, sauce, le pudding Yorkshire et des légumes. Et finir avec un grand dessert le fameux pudding de Noël et sa crème anglaise. Plus on est de fous, plus on rit!

Pour commencer l'année, je n'ai pas vraiment de traditions. J'aime juste passer le plus de temps avec mes amis et ma famille. Quant à mes résolutions de début d'année, elles sont rarement utiles et effectives !

Ce que je me rappellerai pour cette année 2015 :

Sport: Gagner l'Ironman 70.3 Vietnam était un point culminant de ma saison. Il faisait si chaud ! Et notre voyage à Alpe D'Huez, y compris le trajet aller et retour de la Suisse - toujours de bons souvenirs!

Sur le fait qui m'a marqué en dehors du sport c'est la semaine passée à Hawaii après les championnats du monde IM avec Jodie, l'escalade du volcan Mauna Kea et nager avec les dauphins, entre autres.



Frederik Van Lierde

Pendant les fêtes c'est très important pour moi de passer du temps en famille. Noël et son atmosphère spéciale, j'adore!

Après, passage 2015-2016 :-) on fêtera avec pas mal d'athlètes et fiancées de team LTTD (nouveau nom LTTL leie triathlon team latem est devenu LTTD leie triathlon team Deinze :-)

Bien sûr dans cette période je m'entraîne comme toujours.

Plat préféré ? Tout ce que je ne mange pas pendant la saison :-) Sans limitations et vraiment prendre plaisir du repas et la compagnie.

Je n'ai pas vraiment de rituel pour débiter la nouvelle année mais je préfère quand même m'entraîner le 1er jour de l'année, n'importe dans quelle discipline et surtout pour brûler les calories :-)

Le fait marquant de 2015 sportif: Les joueurs de foot Belges, les diables rouges, qui sont numéro 1 mondial (pour l'instant). Le fait marquant de 2015 non sportif: malheureusement Laurent Vidal ... vraiment, je n'ai pas de mots mais tout le monde qui l'a connu sait qu'on a perdu un grand monsieur, très sympa, un grand athlète ...





La halle du père Noël



Polar www.polar.com

1 159.90€



Tanita www.tanita.eu

2 199€



Wowow www.wowow.be

4 11,95€



Fizik www.fizik.it

8 350€



Compex www.compexstore.com

3a 629€



Compex www.compexstore.com

3b 929€



Compressport www.compressport.fr

6 18€



Planet Fitness www.planet-fitness.fr

5 69€



Compressport www.compressport.fr

7 45€



1. **M400** Avec différentes fonctionnalités comme le GPS intégré, le tracker d'activité, les fonctions smart coaching, la M400 est le partenaire indispensable pour progresser dans toutes ses activités physiques quelque soit son niveau et de manière ludique. Nouvelle fonctionnalité : Smart Notifications

2. **BC-549 Plus IRONMAN** Balance qui permet de calculer 9 mesures pour surveiller sa composition corporelle sur un support uniforme sans aucune électrode visible.

3A. **SP4.0** Pour améliorer sa force et regagner du volume musculaire, se relaxer. Intégrant toutes les fonctionnalités de base de l'électrostimulation et de la technologie MI, le SP 4.0 comprend également des programmes de rééducation pouvant être utiles au sportif sujet aux blessures et pratiquant son activité 3 fois par semaine. Prix public conseillé.

3B. **SP6.0** Pour améliorer sa force et regagner du volume musculaire, se relaxer et récupérer plus vite. Destiné au sportif intensif pratiquant plus de 3 fois par semaine, le SP 6.0 intègre toutes les fonctionnalités du SP 4.0 mais dans une version sans fil garantissant une totale liberté de mouvement. Facile d'utilisation, son écran couleur va même jusqu'à vous indiquer où placer les électrodes ! Prix public conseillé

4. **Brasard réfléchissant pour Smartphone** Son tissu jaune fluorescent et réfléchissant protège tous les sportifs de nuit ! Son écran tactile transparent rend la navigation disponible et accessible. Ruban élastique avec du Velcro. Pour smartphone jusqu'à 4.7"

5. **Kit Trigger Point** Idéal pour la gestion des douleurs musculaires ou massage. Composé d'une balle, d'un rouleau et d'un bloc de massage. Le Ce kit est idéal pour les coureurs, les marcheurs, les cyclistes ou pour toute personne souhaitant profiter des bénéfices d'un massage complet chez soi (chaque accessoire contient sa notice d'utilisation).

6. **Ultra Light Socks** Les Pro Racing Socks de COMPRESSPORT® se renouvellent. Une version « Ultra Light » qui ne pèse que 12g. Sur pédales ou route, COMPRESSPORT enrichit sa gamme d'un nouveau modèle associant fraîcheur optimale et légèreté extrême.

7. **Full rocks ultra light** Comme en 2014, la marque a sorti une ligne de produits élargie pour l'événement et ses conditions chaudes et humides. 25g d'efficacité pour les courses rapides et très chaudes. Absorption des chocs, retour veineux, oxygénation des muscles... La nouvelle FS3D-25G est faite pour ceux qui recherchent l'ultra performance, l'ultra légèreté et l'ultra ventilation.

8. **ALIANTE 00** La ligne 00 s'enrichit maintenant du troisième modèle du Spine Concept de fizik, l'ALIANTE, particulièrement appréciée des cyclistes. ALIANTE 00 présente les caractéristiques suivantes: double coque carbone, Concept Wingflex, Rail carbon braided 7 x 9 mm, Couverture Microtex thermosoudée. Dimensions: 275 x 140 mm / Poids: 165 g



9. *Sur Chaussure Airspeed* Sur chaussure aérodynamique, résistante à l'eau, isolante, les sur chaussures Airspeed regroupent en un seul produit l'ensemble de ces caractéristiques pour une polyvalence extrême. Coloris : noir. Tailles S/M - L/XL

10. *Pédales KEO 2 MAX BLADE* Pédale à lame composite intégrée, plus aérodynamique. Chaussage et déchaussage franc et sécurisant. Stabilité et transfert de puissance optimisés. Très légère.

11. *Selle Cambium C15* Présentée au dernier salon de l'Eurombike 2014, la selle BROOKS Cambium C15 connaît un succès au delà même des espérances de la firme anglaise. Pour en augmenter le confort mais surtout pour répondre à certains cyclistes gênés par l'appui périnéal, BROOKS décline la Cambium C15 en version «Carved», c'est à dire avec un trou dans la partie centrale de la coque. Coloris : Noir ou bien asphalté.

12 - *KT03* Le cadre chrono/Tri pour coureurs et triathlètes amateurs dans une nouvelle version 2016. Successeur du K-Factor, le KT03 dispose d'un étrier arrière Shimano Direct Mount derrière la boîte de pédalier (BB386) et d'étriers avant derrière la fourche pour un aérodynamisme toujours amélioré... Le parfait compromis pour découvrir les vélos de chrono à moins de 3000 euros TTC public conseillé

13 - *Chaussures THL EVO carbone* Ces chaussures de vélo ont été conçues pour vous offrir le meilleur en termes de confort et de performance. Elles sont en effet équipées d'une semelle carbone rigide pour un meilleur transfert de puissance et d'un chausson respirant qui sèche très vite. 1 velcro, 233g, tailles 36 à 49. Ces chaussures sont notamment utilisées par Etienne Diemunsch et Gaël Le Bellec.

KUOTA


LIGHTENING SPEED

KALIBUR 2016



@ credits Kuotacycle

Valdenaire SA : distributeur exclusif KUOTA pour la France et le Luxembourg

www.facebook.com/ValdenaireSA 



14 Reynolds
2990€



15 Sailfish
89€

www.sailfish.com

www.reynoldscycling.com



17 Specialized
179.90€



16 Arena
299€

www.arenawaterinstinct.com

www.specialized.com



14 - Aero 90 mm carbone Les roues aéro utilisées par Eneko Llanos et Nils Frommhold... Elles combinent le meilleur de l'aérodynamisme, de la stabilité et de la rigidité. Leur forme DET (Dispersive Effect Termination) assure une faible traînée tout en offrant une excellente maniabilité dans les vents de travers. AVANT / ARRIERE : hauteur de jante : 90 mm / largeur de jante : 26,2 mm
Compatibilité : Shimano, SRAM, Campagnolo Poids : 1875g (pneu)

15 - Waterproof backpack Sac multifonctionnel, 100% étanche, fabriqué en PVC durable aux coutures soudées et système de fermeture enroulée pour toutes les activités outdoor. Une poche zippée ainsi qu'un cordon de portage externe pour un casque, se trouvent à l'avant du sac. La doublure interne est complètement amovible et dotée de diverses poches de rangement dont un compartiment rembourré pour un ordinateur portable. Sans la doublure, le sac est idéal pour transporter sa combinaison néoprène mouillée - le dos reste au sec! Dimensions : 60 x 30 x 20 cm / 36 L. Chez votre revendeur sailfish ou sur www.sailfish.com

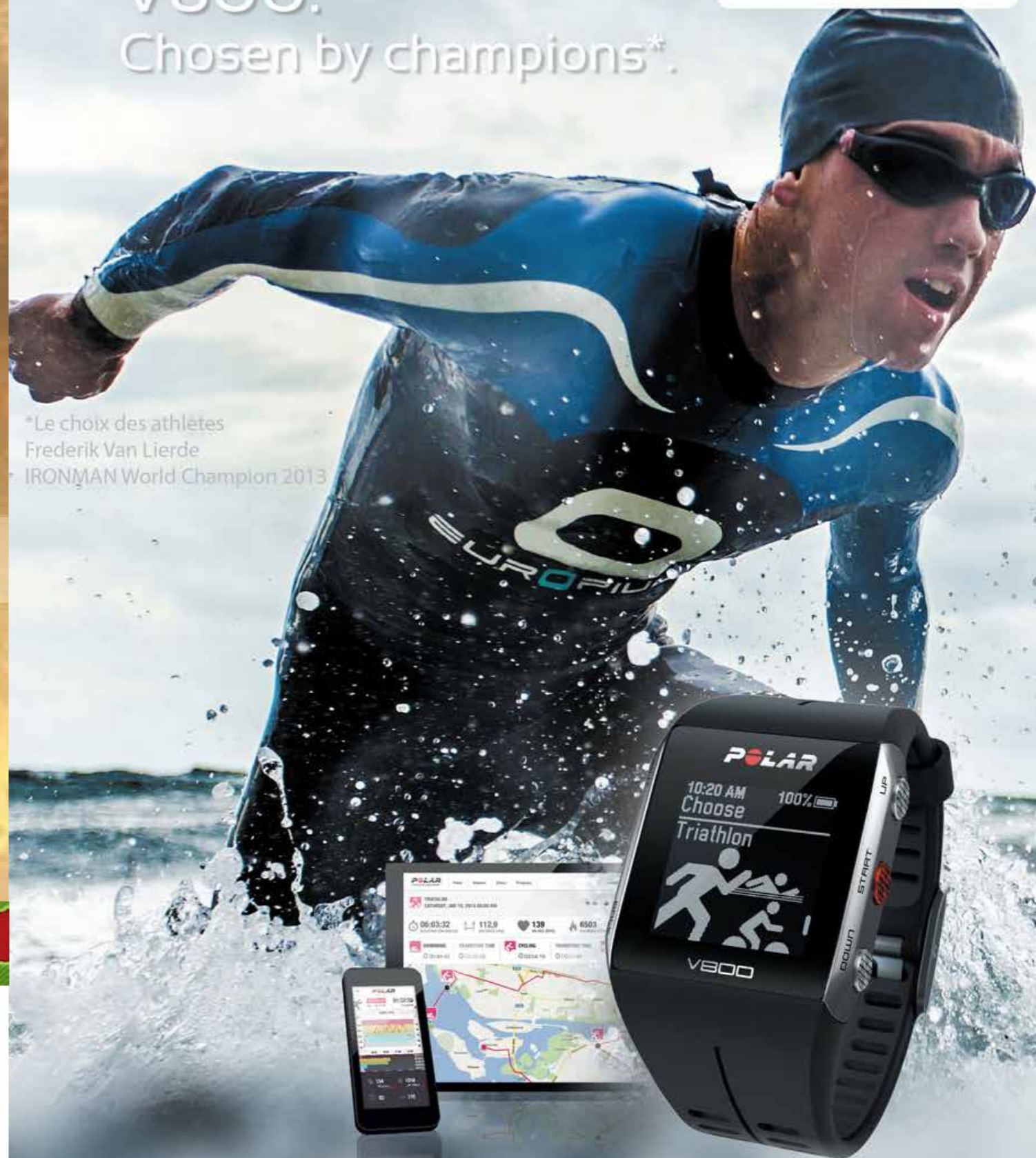
16 - TRIFONCTION TRI POLY C Trifonction MULTIDISTANCE intégrant la technologie Arena Powerskin Carbon pro. Le quadrillage horizontal et vertical en fibre de carbone assure une compression et un gainage musculaires dans les deux sens. Stabilité grâce aux coutures placées stratégiquement, maintien, respirabilité (large ouverture ventrale), pratique (2 poches arrière), confort... Existe en version homme (orange/noir) ou femme (gris foncé/noir/orange)

17 - SITERO PRO Conçue par des spécialistes Body Geometry, des médecins et des ingénieurs, la Sitero Pro est de loin la plus confortable en position aéro (rembourrage triple densité). Qualité exceptionnelle du positionnement (revêtement soudé anti glisse), conception zonale et rangement intégré en font la référence suprême en matière de selles de triathlon et de contre-la-montre. Poids : 222 g

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY

V800.
Chosen by champions*

*Le choix des athlètes
Frederik Van Lierde
IRONMAN World Champion 2013



Extrême, Performance, Style: voici la Polar V800, le choix ultime des sportifs ambitieux.

- GPS intégré (vitesse, distance, parcours, itinéraires, retour au point de départ...)
- NOUVEAU! Swim Metrics: analyse de la natation .
- Multisport: mesure de la fréquence cardiaque sous l'eau, capteurs cycle bluetooth, mode triathlon
- Tracker d'activité: optimisation de la récupération.
- Connectée: synchronisation rapide en bluetooth.

C'est ce que nous appelons Smart Coaching, depuis 1977.

En savoir plus sur Polar.com/fr

Specialized www.specialized.com

18 269.90€



Rotor www.rotorfrance.com

20 200€



Rotor www.rotorfrance.com

19 40€



Profil Design

21 70€



ISM

22 185€



www.profile-design.com



18 - Chaussure Trivent SC La ventilation et les transitions rapides sont essentielles pour un triathlète. C'est en partant de ces besoins que Specialized a conçu le modèle Trivent SC, outil de victoire. Semelle extérieure et de confort Body Geometry pour optimiser l'alignement hanche/genou/pied, et améliorer les performances et le confort. Semelle FACT en carbone/composite pour un transfert de puissance exceptionnel (indice de rigidité 10.0). Semelle interne Body Geometry perforée pour la ventilation et le séchage. Structure thermocollée lisse et confortable en mode sans chaussettes. Semelle extérieure en fibres argentées faisant office d'écran thermique. Grande bride au talon pour faciliter les transitions. Encoche permettant de maintenir la chaussure à l'horizontale sur le vélo pour chausser facilement. Poids : 267 g (en 42).

19 - Garmin Mount Compatibles avec les compteurs Garmin 200, 500, 510, 520, 800, 810, 1000, Touring et Forerunner 310XT. Compatibles avec les caméras GoPro, Shimano and VIRB. Diamètre du cintre 31.8mm, Poids 33.4g + 13.8g avec support caméra, en aluminium usiné CNC 6061-T6

20 - Qarbon Le plateau Qarbon est issu de la combinaison de l'aluminium et du carbone haut module. Une lame de carbone 3K haut module est appliquée sur une base usinée en aluminium. Cette couche de carbone permet de réduire la quantité d'aluminium nécessaire et donc de réduire le poids. Le Qarbon est annoncé 8% plus léger et 20% plus rigide qu'un Qring traditionnel

21 - RM-P Nouveau système d'hydratation arrière qui se fixe sur les rails de la selle. Support en Ellipse qui permet un ajustement de plus ou moins 14° du porte bidon. Possibilité de monter un deuxième porte bidon. Poids : 200g

22 - PL 1.1 Selle a nez long qui permet les déplacements d'avant en arrière et une transition rapide d'une selle classique à une selle ISM. Sa base large permet cependant un bon maintien. Cette selle se destine aux sportifs.



KONA 2015 LIMITED EDITION

Découvrez la gamme Compressport® KONA 2015 en édition limitée.

T3 BRUTAL SHORT KONA 2015 LIMITED EDITION

T3 AERO TOP KONA 2015 LIMITED EDITION

R2 calf Sleeves KONA 2015 LIMITED EDITION

PRO RACING SOCKS v2.1 KONA 2015 LIMITED EDITION

SWEAT BAND 3D.DOTS KONA 2015 LIMITED EDITION

SWIM CAP KONA 2015 LIMITED EDITION

ULTRALIGHT VISOR v2 KONA 2015 LIMITED EDITION

exclusive NEW TECHNO

FULL SOCKS ULTRALIGHT KONA 2015 LIMITED EDITION

25th Anniversary

IM

70.3

9x

QUALITY 2 GUARANTEE

MONEY BACK 30 GUARANTEE

COMPRESSPORT®
VEINO-MUSCULAR COMPRESSION TECHNOLOGY

www.compressport.com

MyOwn

PERFECT SADDLE

by prologo

Find your own perfect saddle

MyOwn is the innovative fitting system developed by Prologo: a new way to find the saddle that best suits your needs. Thanks to the kit and the advanced software you can identify in a scientific way the best saddle for your physical features, in four simple steps.



Choose your end use

Select the cycling level of the client by specifying the level of experience: Friendly user or Expert. Each discipline has its own characteristics, for example different movements and stresses will change according to the level of the cyclist. The saddle must take into account this diversity in order to improve the performance of every cyclist.



Measure your ischial bones

In this step you will need to measure the space between the tuberosity of the ischial according to the gender and individual characteristics. To make this detection on 'My Own Station', sit and keep the knees at 90 degrees, hold the handles on the side and press your weight on the gel.



Measure your lumbar flexibility

This second measurement is made with a digital inclinometer (or level), in a flexed position of the individual: sit on 'My Own Station', separate your legs and lean forward until you touch the floor with the palms of your hands.



Calculate your BMI

To end the process, the software asks the BMI (body mass index) of the cyclist. Just enter the weight and height in the screen, and the software automatically calculates the value. This is important to determine the force exerted on the seat. By clicking on SEND, the software will choose the most suitable saddle and will also suggest possible variants.

The result

After doing each step as indicated, the software processes the detected data giving as result the saddle that best suits the physical characteristics of cyclist.



Mio www.agsportdistribution.com

23 159€

JLB www.yurbuds.com

24 99€

www.bvSPORT.com

BV Sport

50,50€ 26

Corima www.corima.fr

25 Pneu : 3118€
Boyaux : 2856€

Cannondale

14,90€ 27

CO2 REFILL
RECHARGE DE CO2
AIRSPEED
16g
COMPATIBLE WITH
CANNONDALE AIRSPEED
CO2 INFLATORS

www.cannondale.com

23 - Tracker d'activité Mio Fuse Mio FUSE est un bracelet tout-en-un. Il combine la technologie brevetée de Mio de suivi en continu de la fréquence cardiaque avec les fonctions d'une montre de sport et d'un appareil de suivi des activités quotidiennes. Conçue pour être utilisée toute la journée, Mio FUSE détermine la fréquence cardiaque, la distance parcourue, le nombre de foulées, les calories brûlées et les progrès réalisés afin de donner un aperçu le plus complet possible, aux sportifs sur l'intensité des efforts, la récupération et leur état de forme général.

24 - Ecouteurs Yurbuds Ecouteurs sans fil (compatible avec la majorité des dispositifs bluetooth), 6 heures de musique ou d'appels téléphoniques (lorsque ceux-ci sont reliés à un smartphone), microphone avec contrôle de la musique, résistants à la transpiration pour une utilisation active. Ces écouteurs sont également réputés pour leur technologie Twistlock, garantis anti-chute pour une écoute en toute liberté.

25 - Roues Corima 47 mm MCC S+ Roues tout carbone : jante, moyeu et rayons. Ce modèle se décline en version pneu (1470g la paire) et en version boyaux (1230 g la paire). Profil : 47 mm

26. BOOSTER ELITE Le manchon de Compression BOOSTER Elite a demandé 2 ans de recherche et apporte 5 innovations techniques et scientifiques condensées dans 25 grammes de textile NextGen. Les pressions spécifiques et adaptées sur les mollets, favorisent l'élimination rapide des toxines, tout en limitant les mouvements oscillatoires parasites et les vibrations causent de fatigue et de lésions musculaires. Porté UNIQUEMENT pendant l'effort le Booster Elite améliore vos performances et diminue le risque de blessures.

27. CO2 AIRSPEED TRIGGER FILL PLUS Ultra léger et facile d'utilisation



FREELACE
LA RÉVOLUTION À VOS PIEDS

Vous souhaitez un

JOYEUX NOËL !

MAINTIEN OPTIMAL DU PIED SANS COMPRESSION

LACET EN SILICONE

FACILITE LE RETOUR VEINEUX

MÉMOIRE DE FORME

OFFRE PLUS D'EFFICACITÉ AU SOL



OFFRE DE NOËL

2 PAIRES ACHETÉES, UNE OFFERTE

www.freelace-silicone.com



Cervelo
5499€ 28

Huub
59,99€ 29

Cervelo
9599€ 31

Huub
85€ 30

www.huubfrance.com

www.cervelo.com

28. P3 Ultra Di2 Tout l'esprit du P3 se retrouve clairement dans le cadre : les propriétés d'aérodynamisme et de performance du champion dans cette catégorie, le P5. Le nouveau P3 comprend en outre nombre des innovations techniques du P5 et réunit, dans une construction intelligente, toutes les caractéristiques nécessaires pour avoir le vent en poupe : il est à la fois plus rigide et plus rapide que son prédécesseur. Que ce soit pour vos sorties régulières d'entraînement ou pour réaliser une nouvelle performance, le P3 vous offre un design motivant. Ce vélo est prêt pour toutes les courses, comme vous.

29. Aphotic noir Les lunettes «Aphotic» passent du clair au foncé grâce à la technologie Photochromatic pendant la course sans vous en apercevez (160 sec. pour passer du clair au foncé). Grâce également à sa large vision (semi masque), vous pourrez vous déplacer facilement en évitant les obstacles et les autres nageurs, même lorsque vous nagez face ou dos au soleil. Conçu pour épouser le visage parfaitement avec une densité de silicium et TPR adaptée pour créer un ajustement parfait et une sensation de légèreté, sur tous les types de visages.

30. Sac de transition Ce sac a assez d'espace (32 litres) pour contenir tout votre matériel de compétition tout en restant confortable. Il possède également un compartiment étanche capable de transporter une combinaison de taille XL. Plusieurs poches pour ranger vos outils, papiers, clés... Des bretelles rembourrées pour plus de confort, un dos en tissu mesh pour ne pas transpirer/ Une grande entrée pour faciliter l'accès à vos affaires, des bandes réfléchissantes et une gaine intérieure en filet pour les ordinateurs portables et les lunettes.

31. S5 Durace Di2 Le S5 a toujours été le fleuron de la série de vélos de course aéro de Cervélo et réunit les meilleures caractéristiques de la technologie aérodynamique. De nombreux détails du nouveau S5 ont été remaniés afin que vous puissiez profiter d'un perfectionnement majeur : une vitesse accrue. Rigidité accrue, géométrie adaptée à la course et qualité de route améliorée ont été combinées afin d'en faire le vélo de course le plus rapide de la marque.

www.bvspport.com

32 64,50€

33 3899,99€

www.boardmanbikes.com

34 12 199,99€

109,90€ 35

120€ 36

www.z3r0d.com

www.international.sugoi.com

32. Chaussettes de récupération pro/cupé/lite Les pressions spécifiques et adaptées sur les mollets, favorisent l'élimination rapide des toxines vous permettant ainsi de récupérer plus facilement pour enchaîner les entraînements et compétitions dans les meilleures conditions physiologiques.

33. AIR 9.2 WOMENS Vélo de course de haute performance, avec la même construction C10 de carbone et l'avantage aérodynamique du standard AIR 9.2. Les points de contact ont été améliorés pour mieux correspondre à la gente féminine. Un pédalier FSA SLK carbone, un groupe Shimano Dura-Ace et des roues Boardman Elite AIR Five font de cela le vélo idéal pour triathlon, les courses sur route vallonnées et les critères rapides.

34. AIR TTE Signature Le TTE Signature reflète le sommet absolu de la conception de vélos contemporaine et de fabrication, résultant dans l'une des machines de course les plus technologiquement avancées et esthétiquement superbes jamais conçus. Du cadre TTE qui améliore la pénétration dans l'air, chaque composant sur le vélo de Signature a été soigneusement choisie parce que c'est le vélo le plus rapide sur le marché. Du groupe Shimano Dura-Ace Di2 à l'ENVE SES 8.9 carbone, les meilleurs équipements disponibles ont été utilisés pour donner tous les avantages possibles aux triathlètes et spécialistes du chrono.

35. Zap Jacket La Zap Jacket fait déjà partie des produits phare pour l'hiver prochain, ses pixels à base de cristaux de verre captent n'importe quelle source de lumière, pour en faire l'unique veste de pluie avec une visibilité à 360°! Dispo en Rouge, jaune, noir

36. Neojammer L'outil d'entraînement natation nouvelle génération pour les triathlètes ! Ce Jammer vous procurera quasiment la même flottabilité qu'une combinaison néoprène complète. Il permet donc de vous entraîner en piscine comme vous le feriez en eau-libre avec une combinaison. Le Neojammer fera bien plus que remplacer votre pull-buoy favori, tout en vous laissant une liberté de mouvement complète au niveau de vos battements de jambes et lors des culbutes.

BOOSTEZ VOTRE PRÉPARATION PHYSIQUE

OVERSTIM-S gamme ATHLETIC

Renforcement musculaire Riche en protéines

saveur **CHOCOLAT**

AVANT/APRÈS L'EFFORT

PPG EN PHASE DE PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE (PPG)

POUR VOS SEANCES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

POUR LES ENTRAÎNEMENTS PERMETTANT D'AUGMENTER VOTRE PUISSANCE MUSCULAIRE

SAVEURS

● CHOCOLAT
● VANILLE

Prix de vente conseillé : boîte 300g : 22,95 €
Existe en pot de 750g : 49,95 €

AUGMENTEZ VOTRE PUISSANCE MUSCULAIRE !

La boisson de **RENFORCEMENT MUSCULAIRE** est un concentré de protéines spécifiquement élaboré pour les sportifs qui souhaitent renforcer leur masse musculaire.

Sa composition en protéines de lactosérum et caséinates de calcium en fait un produit à haute valeur biologique. Les protéines de lactosérum rapidement assimilées par l'organisme soutiennent la croissance musculaire, tandis que les caséinates absorbées plus lentement contribuent au maintien de la masse musculaire en phase d'entraînement.

Utilisation : Préparer votre boisson dans un bidon ou dans un shaker. Boire la moitié dans l'heure qui précède votre entraînement et l'autre moitié juste après votre entraînement.

OVERSTIM-S
NUTRITION SPORTIVE À HAUTES PERFORMANCES

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr



OVERSTIM-S - 3000 KILOCOP - 02 81 81 43 43 - www.overstim.com - 02 81 81 43 43 - 02 81 81 43 43



Cannondale
3 999€ 37

Prologo
185€ à
289€ 39



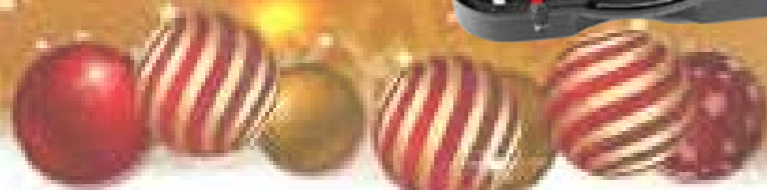
Prologo
249€
à 349€ 38



Scicon
649€ 40



Scicon
899€ 41



37. **CAAD 12 DURA ACE DISC** Le CAAD est le résultat d'une opération de magie par laquelle un simple élément est transformé en objet de légende. Leger et très confortable; Poids du cadre

- Cadre freins sur jante.....1098 grammes / - Cadre freins à disque.....1094 grammes

38. **TGALE PAS** Cette gamme est uniquement conçue pour une utilisation en triathlon ou contre-la-montre. Plus courte que les selles de route standard, elle bénéficie de la technologie PAS, comprend un rembourrage léger en mousse et une base en carbone injecté. Le nez mesure 4 cm de moins que sur les selles normales, il est donc idéal pour vous permettre d'appliquer un maximum de puissance. Il vous permet également de ne plus ressentir de pressions dans la zone du périnée et de maintenir une position aérodynamique pendant plus longtemps. Prix selon le rail choisi.

39. **Zero Tri PAS** Cette selle est pensée pour les triathlètes à la recherche de performances. La structure est en fibres de carbone injectées au nez court et à forme plate, ce qui lui permet d'assurer une bonne stabilité et une aisance dans le changement de position. Le canal central PAS est là pour limiter les points de pression sur la zone périnéale. Les rails sont en TiroX, un alliage offrant un excellent compromis entre la robustesse et la légèreté. Prix selon le rail choisi.

40. **AEROCOMFORT TRIATHLON** C'est la première housse de vélo dans le monde ayant une charpente intégrée en métal pour garantir plus de stabilité, fonctionnalité, protection, et aussi pour avoir un confort incomparable. Elle est réalisée sur mesure selon la géométrie du vélo Triathlon, avec une attention particulière à la tige de selle et au guidon.

41. **AEROTECH EVOLUTION** Style italien, performance et fonctionnalités uniques. AeroTech Evolution c'est le meilleur coffre de vélo rigide sur le marché. Ce coffre peut contenir tous les cadres jusqu'à 62 cm ainsi que les cadres en carbone avec selles coulissantes.

VOS CONCURRENTS SONT LOINS DERRIÈRE ?

LES NÔTRES AUSSI !



CYRIL VIENNOT

COMPRESSION
BV SPORT
2x
PLUS EFFICACE*

BOOSTER
Elite



BVSPORT.COM



BV SPORT
BOOSTER VEINES SPORT

*Étude clinique indépendante démontrant une augmentation de la fraction d'éjection de sang vers le cœur : +79% avec la COMPRESSION BVSPORT, contre +34% pour la CONTENTION CLASSIQUE. Toutes les infos sur www.bvsport.com

Kiwami
42
Moana 79€
Kiri 69€



Kiwami
43
129€

www.kiwamitriathlon.com

Ekoi
46
199€

www.ekoi.fr



ekoi
47
129.90€

Neos
44
13,50€



Neos
45
7,90€



www.neos-nutrition.com



DERRIÈRE CHACUN DE VOS DÉFIS, IL Y A **isostar**

**AURÉLIEN RAPHAËL,
ÉQUIPE DE FRANCE
DE TRIATHLON**

MA SÉLECTION POUR RÉUSSIR MON PROCHAIN TRIATHLON

HIGH ENERGY CHOCOLAT

À la première transition, je prends une demie barre High Energy Chocolat. En plus d'être délicieuse, son apport en glucides simples et complexes m'apporte l'énergie nécessaire aux efforts intenses. Et son mix vitaminique (C, B2, PP, B6) m'aide à réduire la sensation de fatigue.

GEL LEMON

Grâce à sa formule très énergétique (100% de l'énergie apportée par les glucides), le Gel Lemon est le coup de fouet indispensable. Pris en début de course à pied, ses 35g de glucides me reboostent pour finir l'épreuve dans les meilleures conditions.

HYDRATE & PERFORM

Pendant l'épreuve de cyclisme, je prends la boisson isotonique H&P Orange. Quelques gorgées toutes les 10 à 15 minutes permettent une hydratation et un apport en énergie optimal via les glucides.



I. HAVAS - 360 - RCS NANTERRE 780 143 707 - CRÉAT PHOTO - ALGÈRE BOUKE - 2008

42. **Collection SWIM** Une collection inspirée des îles pacifiques pour une silhouette féminine et sportive. Disponible en maillot une pièce « Moana » ou maillot deux pièces « Kiri » pour répondre aux envies de toutes les nageuses. Tissu sublimé entièrement doublé, résistant au chlore, entraînement natation, relaxation à la piscine ou à la plage

43. **KONA WINGS** Le KONA WINGS est un produit de pointe pour le contre-la-montre. Cette veste AERO très ajustée a été développée pour la mythique épreuve de Kona (Hawaii). Ce produit fera le bonheur des triathlètes passionnés. Points techniques : Effet anti-chaleur grâce à la maille blanche; en humidifiant le tissu, on obtient même un effet "COOL EFFECT", appréciable pour les journées de forte chaleur ; anti-UV protégeant du soleil sur le dos et le bras ; non mouillé, le tissu apporte une légère protection contre le froid; sèche rapidement; large bande agrippante sur le bas avec pixels de silicone pour un maintien optimal de la veste sur le bas du dos: effet "coquille d'œuf"; zip intégral pour enfilage facilité et bande de protection intérieure; pas de poches; Design "Kiwami" original qui donne tout son style au KONA WINGS.

44. **BCAA** Les BCAA sont un groupe important de 3 acides aminés essentiels. Ils représentent 35 % des acides aminés dans les protéines essentielles. Ils répondent avec précision aux demandes des sportifs exigeants souhaitant augmenter la prise de masse ou la récupération active après l'entraînement, tous sports confondus.

45. **Energy Cake** Exceptionnel de qualité ! Très digeste, Bon goût, apprécié à 100% par les consommateurs ! Grande énergie pendant l'effort, évite le coup de barre, permet d'avoir un effort plus constant. Facile à préparer puis permet un gain de sommeil car se digère en 1 heure !

46. **Combinaison EKOI AEROCOMP** Combinaison disponible en 5 coloris. Elle protège mieux et est plus confortable, elle empêche l'air froid de pénétrer et est efficace jusqu'à 5°.

47. **Casque EKCEL MAGNETIC EVO2** Casque personnalisable à vos couleurs, vos nations... Nouvelle sangle ajourée évacue la transpiration et l'humidité. Boucle magnétique.

isostar
SPORT NUTRITION

PARTENAIRE DE 50 COURSES DONT **EMBRUNMAN** **triathlon nice** côte d'azur

Bioracer www.bioracer.fr

48 250€



Bioracer
49 149€



Isostar www.isostar.fr

50 2,15€



Overstims
52 4,95€



Overstims
53 2,90€



Omax www.omax-store.com

56 59€



Zone 3 www.racezone3.com

54 359€



Isostar
51 11,90€



Zone 3
55 539€



48. *Tri Speedmaster* L'arme absolue des équipes de triathlon ! Le torse en Speedsilk permet d'évacuer l'humidité lentement, afin de rafraîchir le corps lors des phases de vélo et de course à pied. Les manches en Airstripe réduisent la résistance au vent. Les coutures flatlock modifiées et spécifiquement orientées offrent une plus grande liberté de mouvement. La pièce d'assise est fabriquée en Aquaracer, un tissu hydrophobe. L'insert de la tenue Tri offre un confort en selle pendant la phase de vélo.

49. *Spitfire jacket* Pour améliorer la sécurité des coureurs lors des sombres mois d'hiver, Bioracer a développé une technologie combinant les propriétés de rétention de chaleur d'une tenue hivernale classique avec la visibilité d'une tenue de sécurité réfléchissante.

50. *Barre HE Cranberry Raisin* Cette barre énergétique vous apportera les glucides et les vitamines (B1, PP, C, E) nécessaires pour soutenir l'effort. A consommer pendant l'effort pour un apport en énergie optimal et un effet antioxydant. Existe aussi goût chocolat, banane et multifruits et en format par 3

51. *Poudre H&P Cranberry antioxydant* Cette boisson isotonique est à consommer tout au long de l'effort, pour une hydratation optimale. Elle apporte des glucides ainsi que des minéraux (calcium, magnésium, zinc) et vitamines (C et E) pour un effet antioxydant. Diluer 3 cuillères de poudre pour 500 ml d'eau. Existe aussi goût orange, citron et neutre

52. *FRUIT N PERF® ANTIOXYDANT* Pâtes de fruits antioxydantes pour le sport. Riche en fruits (51%), FRUIT'N PERF® ANTIOXYDANT est une pâte de fruits gourmande et moelleuse. Naturellement riche en glucides (78-83% selon saveur), FRUIT'N PERF ANTIOXYDANT apporte une énergie rapide lors de l'effort

53. *CAFEIN'GEL* Contient de la caféine issue du guarana et du café pour une véritable action stimulante et une source d'énergie instantanée lors des efforts intenses. CAFEIN'GEL saveur café est également votre allié lors des activités qui demandent de la vigilance et de la concentration (épreuves nocturnes).

54. *Aspire* La presse a déjà mis en avant des qualités indéniables. L'Aspire est couverte d'éloges pour son extrême flexibilité autour des épaules et sa flottabilité parfaitement équilibrée. Le dessin d'épaule travaillé pour générer un mouvement fluide et économise en énergie.

55. *Vanquish* La Vanquish n'est pas seulement le choix de triathlètes parmi les meilleurs du monde, mais aussi une des plus travaillées en amont ! Une construction autour de l'épaule et du bras d'une seule pièce sans coutures pour un maximum de flexibilité et un allongement du bras maximal sans risque de blessures. La souplesse est conservée sur le haut du dos pour améliorer l'économie gestuelle. Pour améliorer la sensation d'appui sur l'avant-bras, nous avons placé une plaque de tissu Aeroforce®. Un panneau autour du buste de 3mm est utilisé pour garder de la souplesse complété par un panneau de 5mm autour des hanches pour gagner le nageur et le protéger de l'eau froide.

56. *Sweat shirt In Triathlon we trust* Sweat shirt capuche In Triathlon we trust coloris Bleu/Jaune ou Noir/Vert



En cette période festive, souvent synonyme d'abondance alimentaire et de moment où on évite de faire attention (il faut dire que Noël ne peut pas mieux tomber pour le triathlète, en pleine entre-saison où plus d'excès sont permis), vous allez vous dire que TrimaX-hebdo a craqué en parlant du jeûne... Et pourtant... Alors qu'il y a encore quelques années, on nous tannait à nous répéter que nous devions faire au moins 3 repas par jour, certaines études récentes démontrent tous les bienfaits du jeûne et pas seulement de manière thérapeutique. Le jeûne serait également un moyen de rester en bonne santé. Et pourquoi ne pas gommer certains méfaits apportés par un excédent alimentaire des fêtes grâce au jeûne ? Comme tout, c'est avec modération !

Et si on jeûnait ?



Après avoir servi de base à certaines thérapies ou être prôné par certaines pratiques religieuses, de plus en plus d'adeptes s'adonnent régulièrement au jeûne pour détoxifier leur organisme. L'article qui va suivre est une synthèse de nombreux articles récemment parus dans certaines revues scientifiques. Attention, le jeûne n'est pas sans danger. Il ne faudra pas donc pas se lancer dans ce type de pratique sans avoir une pleine connaissance des risques.

Qu'est-ce que le jeûne ?

C'est l'arrêt de prise alimentaire afin d'obliger son organisme à vivre, pendant un temps déterminé, sur les réserves de l'organisme. Il est possible de faire un jeûne «hydrique» ou «total» (on ne consomme que de l'eau) ou des jeûnes dits partiels. Dans ce cas, la personne qui jeûne a réduit sensiblement son apport en calories (environ 250 kcal journalières) et ne consomme par exemple que des jus de fruits ou de légumes, des bouillons...

Pourquoi jeûner ?

Les personnes qui pratiquent le jeûne recherchent certains bienfaits. Si de grands philosophes de la Grèce Antique estimaient que le jeûne améliorait le niveau intellectuel, aujourd'hui, hormis certaines croyances religieuses ou le jeûne thérapeutique, les raisons qui poussent au jeûne sont bien souvent plus pragmatiques.

Il ne s'agit pas de se priver de toute ration alimentaire sans en retirer le moindre effet. Le jeûne permet de mobiliser les réserves de graisse de l'organisme. Lors du jeûne, le cerveau a besoin de glucose. Il utilise les réserves de graisse des tissus adipeux, transforme les triglycérides en glycérol, qui se transforme en glucose. Mais attention, tout est une question de dosage et de temps... En cas de jeûne trop prolongé, le corps se mettra à puiser dans les muscles pour produire du glucose. Cette phase peut donc devenir dangereuse pour la santé et totalement inutile notamment pour le sportif qui cherche rarement à perdre en muscle !

Comment jeûne-t-on ?

Il y a différents types de jeûne et de certaines durées. L'un des jeûnes parmi les plus répandus sont de courte durée, souvent hydriques : le jeûne de 24 heures est l'une des formes parmi les plus répandues. Il s'agit de faire un repas du soir puis de ne plus manger jusqu'au lendemain soir. Le seuls apports sont en eau afin de conserver un niveau



TRIATHLÈTES, VOUS ÊTES À LA RECHERCHE DU MEILLEUR MATÉRIEL POUR VIVRE VOTRE PASSION INTENSÉMENT.

ADOPTÉZ :

- les indispensables
lacets élastiques autobloquants.
*Ils travaillent aussi dur
que vous !*


XTENEX

- les ceintures de running
les plus confortables du marché
avec pochettes en néoprène,
attaches dossard, portes
gels, gourdes,...
brassards iPhone


FITLETIC™

modèles utilisés par
FREDERIK VAN LIERDE champion
du monde IronMan KONA 2013

- ceinture RN06 (6 porte gels)
+ 4 gourdes additionnels AD06
(4 fois 180 ml)
- lacet Xtenex sport vert fluo



© TRIMAX-EBO

www.accessoires-running.com

d'hydratation du corps indispensable pour la santé.

Si vous n'avez jamais jeûné et que vous ne savez pas comment votre corps va réagir, vous pouvez commencer par un jeûne de 8 heures... puis un jeûne de 16 heures...

Cette méthode est également développée dans le fitness sous le nom de «jeûne intermittent». Le concept : vous êtes libres de manger ce que vous voulez mais selon des règles de temps définies. Plusieurs écoles sur le jeûne intermittent proposent différentes méthodes : sauter le petit déjeuner afin de prolonger le jeûne de la nuit, manger sur une plage de 4 à 8 heures et jeûner le reste du temps (sans dépasser 16 heures de jeûne), ne prendre qu'un seul repas par jour et s'alimenter de jus de légumes ou de fruits le reste du temps, jeûner totalement 1 à 2 jours par semaine...

Vous trouverez sur le sujet du jeûne intermittent une large gamme d'articles et d'ouvrages traitant de ce sujet.

Vous pouvez également décider d'un jeûne plus long. Il est alors conseillé de supprimer de façon progressive certains types d'aliments quelques jours avant de débuter un jeûne : les protéines (viande, poisson, œufs, produits laitiers...) dans un premier temps. Le jour suivant, éliminez les huiles, les graisses, les farines. Le troisième jour, supprimez les céréales et légumineuses, et un jour après les légumes et fruits. Ce jeûne sera modifié puisqu'il sera partiel (apport très limité en calories sur toute la période). Il pourra ainsi se composer de tisane le matin et l'après-midi, de bouillon de légumes avec un jus de légumes ou de fruits le midi et le soir... Et de l'eau à volonté tout au long de la journée !
Après une période de jeûne supérieure à quelques jours, vous devez vous réalimenter de manière progressive.

Vous ne devez pas rompre le jeûne de manière trop brutale qu'elle que soit la durée de celui-ci. Commencez par boire beaucoup d'eau puis



alimentez-vous mais attention pas de repas de Gargantua ! Sinon, les maux de ventre sont assurés !

Rappelez-vous toujours que cette privation de nourriture ne doit jamais se faire sans avoir consulté un médecin au préalable, en particulier si vous souffrez de certaines pathologies. Et vous devez toujours rester à l'écoute de votre corps. Il est possible que vous ayez une sensation de froid. La chaleur dégagée par le travail digestif est absente et la production d'hormones thyroïdiennes est légèrement réduite. La solution ? Vous couvrir plus et boire de l'eau chaude (tisanes, infusions).
Lorsque vous jeûnez, vous pouvez aussi souffrir d'hypotension artérielle. Celle-ci est due au manque d'apport en sels minéraux (qui aident à



retenir l'eau) et peut entraîner fatigue et vertiges. Dès que certains méfaits se font ressentir, vous devez arrêter le jeûne car si certains chercheurs s'accordent sur les bienfaits du jeûne, cette pratique n'est pas sans risque pour la santé, surtout pour certaines personnes qui souffrent d'une pathologie. Si pour le jeûne court (sur quelques jours), des précautions sont à prendre, en revanche, les jeûnes très longs sont déconseillés car ils sont nuisibles pour la santé et peuvent conduire à une dénutrition.

Quels sont les bienfaits du jeûne?

Outre le fait que le jeûne détoxifie l'organisme, il retarderait le processus de vieillissement et préviendrait des maladies chroniques. Certains chercheurs estiment également qu'il pourrait également être un traitement de certaines pathologies (diabète, maladies inflammatoires chroniques, hypertension artérielle, asthme...) Certains médecins vont encore plus loin en estimant que le jeûne pourrait prévenir le cancer.

Existe-t-il des contre-indications au jeûne ?

Le jeûne est contre-indiqué aux personnes qui ont un IMC en dessous de la moyenne (18) mais également pour les femmes enceintes et allaitantes, les enfants, les personnes souffrant d'une insuffisance rénale ou hépatique avancée. De même que certaines personnes souffrant d'une pathologie doivent impérativement demander conseil à leur médecin avant de se lancer dans ce genre de pratique.

Conclusion

Lorsque vous aurez terminé votre phase de jeûne prenez le temps de ressentir les effets et de vous poser certaines questions : est-ce que ça a été bénéfique ? est-ce que c'est adapté à mon mode de vie ? quel type de jeûne me convient le mieux ? Essayer c'est l'adopter... ou pas ! certaines personnes ne ressentiront aucun effet bénéfique ou ne supporteront pas bien longtemps la sensation de faim. C'est une question de choix et de ressenti... En attendant, profitez bien des fêtes de fin d'année ;-)

VOUS SAVEZ RECONNAÎTRE UN VELO PERFORMANT AU PREMIER COUP D'ŒIL,

MAIS

EN CE QUI CONCERNE LES SUPPLÉMENTS, COMMENT RECONNAÎTRE LA PERFORMANCE NUTRITIVE ?



LA SOLUTION, FAIRE CONFIANCE À UN PASSIONNÉ DE TRIATHLON, JOURNALISTE ET COMMENTATEUR SUR CANAL+ SPORT :

Vincent BACHELOT RECOMMANDE LA GAMME «ENDURANCE ET PERFORMANCE» NEOS NUTRITION

DOSAGE.....	18/20
GOÛT	18/20
EFFICACITÉ.....	19/20
PRIX	20/20
DIGESTIBILITÉ	18/20



9,50€ 13,50€ 32,00€ 14,50€ 11,90€ 7,90€

NEOS NUTRITION, MIEUX QUE DES MOTS, DES PRIX !!

La qualité Premium à prix basique, en exclusivité sur internet. Amis Triathlètes, rejoignez la communauté NEOS et devenez comme nos tarifs : IMBATTABLES !

WWW.NEOS-NUTRITION.COM

Un cadeau surprise pour tous les lecteurs de TRIMAX avec le code KDOMAX



CLUG



C'est bien connu, les triathlètes du 21e siècle sont des personnes qui recherchent l'excellence dans leur pratique, que ce soit dans un but de performance ou de bien-être. Et pour se faire, bon nombre d'entre nous possédons plusieurs vélos (de triathlon, de route, VTT, de ville!). Or, il faut avoir de l'espace chez soi pour ranger nos montures. Cet article intéressera également les étudiants en manque d'espace ou les citadins vivant en appartement. Le produit présenté ce mois-ci est une « petite » (de part la taille) révolution pour les perfectionnistes que nous sommes quand il s'agit de ranger soigneusement nos vélos.



CLUG est une marque canadienne qui mérite à être connue. Le design de leur produit est élégant et minimaliste. Il mesure en effet seulement quelques centimètres et varie suivant votre pratique. Ce rangement vélo est disponible en modèle « route », « hybride » et « VTT », soit des pneus ou boyaux de 23mm à 62mm.

Pour ceux qui hésitent sur la taille du CLUG à acquérir, il y a sur le site internet une page dédiée « sizing ». Le système est très ingénieux et a donc reçu pour cela le prix de l'innovation au dernier salon du 2 roues à l'Eurobike.

Il s'agit d'un boîtier composé de 2 parties, le Gripper (que l'on fixe sur le mur à l'aide de vis) et le « Clipper » qui vient s'insérer dans le « Gripper »... J'y reviendrai plus loin.

Pour fixer votre vélo, il suffit de mettre votre vélo de manière verticale et de venir « pincer » votre pneu ou boyau de votre roue avant dans le CLUG. Et le tour est joué !

Mon test :

J'ai testé le CLUG route avec des pneus Hutchinson Fusion de 23mm et des boyaux Hutchinson Carbon Comp de 22mm. Je n'ai pas eu à déplorer une instabilité de mon vélo malgré le fait que le boyau est d'une section inférieure à la taille recommandée.

La marque canadienne a facilité grandement l'installation par une notice très claire incluse dans le packaging. Je conseille donc de ne pas détruire l'emballage.

Côté pratique, après avoir décidé où j'allais installer mon vélo, j'ai repéré sur le mur de mon garage (ou



IRONMAN
70.3 PAYS D'AIX
FRANCE

1^{er} Mai 2016, AIX-EN-PROVENCE



IRONMAN
FRANCE • NICE

5 Juin 2016, NICE



IRONMAN
Vichy France

IRONMAN
70.3 Vichy

27 et 28 Août 2016, VICHY

SMUG & SECURE

AEROCOMFORT TRIATHLON

SIMPLY THE BEST BIKE BAG IN THE WORLD

www.sclconbags.com

STEP 1. WHEELS AWAY

Place them in their internal individual compartments.

STEP 2. SECURE FRAME

Fix the frame with the Internal Stabilizer System.

STEP 3. ZIP AND LOCK

Cover the aerobars with the Aerobars protector. Zip it up and lock it.

STEP 4. ENJOY YOUR FLIGHT

Smile at fellow travellers as you wheel past their cardboard boxes...



Aerobars Protector Included



NO NEED to remove or adjust your Aerobars

The AeroComfort Triathlon is the world's first bike bag with integrated metal structure for increased protection and ultimate comfort specifically designed for air transportation of Triathlon bikes. The concept of the AeroComfort Triathlon allows the bike to remain in its original setup, without having to remove the handlebars, handlebar extensions or seat post.

Engineered and designed in Italy since 1980

SCI CON
TECHNICAL BAGS™

de l'arbre...), l'emplacement futur du CLUG à l'aide du guide d'alignement fourni. J'ai eu néanmoins besoin d'assistance lors de cette étape. Il est plus aisé d'avoir une personne tenant le vélo et l'autre repérant l'emplacement car il faut le placer sur une ligne horizontale passant par le moyeu de la roue avant...

L'étape suivante était la pose même du CLUG sur le mur qui nécessite au préalable de percer les 2 trous si le support est en « dur » (genre brique, parpaing). Sur un support bois, ce n'est pas nécessaire... Ensuite, nous insérons les chevilles avant de fixer



le « Gripper » via les 2 vis. Pour finir, le « Clipper » vient s'insérer dans le « Gripper ». L'installation a nécessité 20 minutes. Après 2 mois d'utilisation le CLUG est toujours autant efficace pour « supporter » mon vélo.

J'ai pu réduire l'espace requis par mon vélo. Et petit détail mais qui a son importance, le CLUG n'abîme pas le pneu/boyau ou la jante de notre roue.

En conclusion, je n'ai noté que des plus à ce produit. Le CLUG est bon marché. Il ne coûte que 25€ livraison internationale comprise. Il est très facile d'utilisation comme d'installation. Il est écologique car ne nécessite que peu de matière première. Enfin, il est élégant mais aussi et surtout très efficace dans son utilité première.

A bon entendeur en cette période d'achat de cadeau de Noël !

Pour plus d'informations sur le produit, n'hésitez pas à consulter le site internet de CLUG :

<http://www.getclug.com/>

KOUGAR 2016

Le Kougou combine un look agressif et tous les éléments techniques d'un cadre aéro dernier cri : tubes profilés, tige de selle aéro réversible pouvant accueillir une batterie interne Di2, étrier de frein avant derrière la fourche, et étrier de frein arrière Shimano Ultegra Direct Mount derrière la boîte de pédalier... Un vélo polyvalent qui satisfera les coureurs comme les triathlètes.



Fibres de carbone haut module

La géométrie RACING garantit la meilleure position possible en selle pour obtenir des performances élevées

Construction monocoque triangle antérieur et fourche

Dimensionnement PROGRESSIF et laminage DIFFERENT pour chaque taille

Prédisposition pour l'installation des groupes électriques Di2 Ready

Pose des câbles en interne

Concept aérodynamique

Palier de commande OVER SIZE

Freins aéro

Tige de selle intégrée

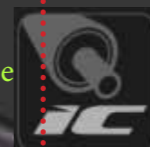
Boitier de pédalier BB386



Poids cadre peint taille M



Kougou ultegra 11V compact ou DBLE / prix : 3499€
Kougou ultegra 11V compact ou DBLE Di2 / prix : 4499€



Roulements céramiques by Cycling Ceramic



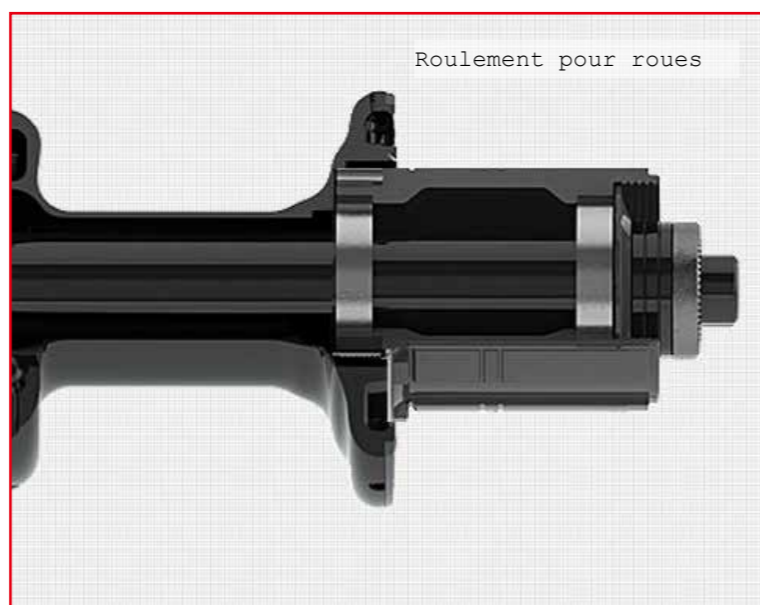
En début de saison, nous vous faisons une présentation des produits Cycling Ceramic. Après une longue année équipé de ces roulements céramique, qu'en est-il?

Introduction

Début Janvier, Cycling Ceramic équipait notre vélo de ses roulements céramique haute qualité. C'est un kit complet auquel nous avons eu droit, roues, boîtier de pédalier, galets de dérailleur, tout y est passé. Nous voici maintenant en fin de saison, le moment pour nous de vous faire un retour longue durée de ces produits! Et nous pouvons dire que les roulement ont été mis à rude épreuve sur cette saison 2015. Trois Ironman, deux formats half et quelques courtes distances, mais surtout les préparations qui vont avec. Ces roulements auront donc accumulés de nombreux kilomètres, par tous temps... En ce mois de décembre, le vélo comme le corps ont eu besoin de se régénérer, l'occasion de faire une petite «autopsie» des Cycling Ceramic.

Les roues

Commençons par le plus compliqué, les roues. Cela avait déjà été assez compliqué à les installer, nous ne disposons pas des outils nécessaires et sommes donc obligés de passer chez un vélociste. C'est le seul poste que nous n'aurons pas complètement démonté pour ce retour longue durée. Nous nous serons donc contenté d'une inspection des roues à vide. Aucun signe de fatigue à déplorer, lorsque l'on fait tourner les roulements à la main, tout est toujours fluide sans aucun signe de résistance, cela paraît donc satisfaisant. Le simple test de lancer sa roue avant est toujours aussi gratifiant pour la marque, la roue semble ne jamais vouloir s'arrêter de tourner!



ANTI-CHUTE ET ANTI-GÊNE GARANTI.



SWIM SLICE RUN



*NAGEZ, SLICEZ, COUREZ

DE RÉELLES PERFORMANCES POUR LES TRIATHLÈTES.

Le tout nouveau Slice est une nouvelle façon de faire du triathlon. Ultra léger, super confortable et incroyablement stable, aérodynamique et facile à rouler. Design avant-gardiste et simple, ajustement et entretien réduits à leur minimum. C'est la technologie Tri au service des triathlètes.

ROULEZ PLUS VITE, PLUS FACILEMENT ET ENCHAÎNEZ LE "RUN"
AVEC FRAICHEUR GRÂCE À **REALTRI
TECH**



cannondale

Le boîtier de pédalier

Sur ce produit, nous avons eu une petite crainte en milieu de saison. Après un démontage de pédalier, nous nous étions rendus compte que le roulement gauche était vraiment grippé. Nous n'avions pourtant rien ressenti en action. Nous avons donc contacté Cycling Ceramic à ce sujet, nous avons eu une réponse très rapide. Il nous a été conseillé d'appliquer une graisse spéciale sur le roulement, et effectivement ce dernier a retrouvé sa fluidité d'origine. Le bilan reste donc bon sur le boîtier de pédalier, il faudra toutefois y porter un petit peu attention au cours de la saison. Un minimum d'entretien sera à prévoir, par précaution. Un petit démontage, graissage tous les deux à trois milles kilomètres ne serait pas une mauvaise idée.



Galets de dérailleur

A vide, les galets pouvaient rester en rotation prêt d'une minute sur une seule poussée. Testez cela sur vos galets d'origine, vous vous rendrez compte de la prouesse! Après une grosse saison, à rouler par tous les temps sans appliquer d'entretien particulier sur ces galets, nous avons refait le test. Résultat, identique! Les galets tiennent toujours une petite minute en rotation comme à la sortie de l'emballage.

Conclusion

Après une saison, on peut affirmer que les roulements Cycling Ceramic sont de haute qualité. Avec un entretien quasiment nul au fil de l'année, les roulements n'ont rien perdu de leur fluidité. Seuls les roulements du boîtier de pédalier nécessiteront une petite attention.



Ce mois-ci nous avons testé un petit appareil qui pourrait devenir très vite l'un de vos indispensables dans votre panoplie de triathlète, utile pour la récupération, pour calmer des douleurs, pour muscler... bref, tester c'est l'adopter ! L'électrostimulation, qui n'en a jamais entendu parler ?



SP.06 by Compex

Le principe de l'électrostimulation

Pour rappel, l'électrostimulation permet d'envoyer des impulsions électriques aux muscles afin de s'en obtenir la contraction. Utilisée et ayant fait ses preuves pour des indications médicales de plus en plus variées, l'électrostimulation a peu à peu été adoptée par

les sportifs qui y voyaient un outil permettant de compléter une préparation physique ou d'accélérer la récupération après de fortes sollicitations (compétition ou entraînement intensif).

Une des fonctions les plus prisées sur ces appareils, la récupération active permet d'accélérer l'élimination des toxines qui engorgent les muscles via des contractions musculaires favorisant un effet drainant par l'augmentation du débit sanguin, d'un effet antalgique par l'augmentation de la production des endorphines et d'un effet décontracturant. Au final, en utilisant ce type de programme dans les 3 heures qui suivent l'arrêt de l'exercice sur les zones les plus sollicitées, la récupération musculaire sera accélérée et les courbatures diminuées. Magique non ?

Mais bien sûr l'électrostimulation ne s'arrêtera pas à ça, puisqu'il sera un complément idéal de la préparation physique musculaire via les 4 qualités de bases de la condition physique : endurance, résistance, force et force explosive.

Les experts recommandent l'utilisation de ces programmes en application sur les muscles ou groupes musculaires les plus sollicités de la discipline à raison de 3 séances par semaine pendant la période de préparation d'avant saison. Et ça tombe bien car pour les triathlètes, nous sommes en plein dedans.



L'électrostimulation by Compex

Compex est LE spécialiste de l'électrostimulation. D'origine Suisse, la marque a fait depuis une vingtaine d'années son expertise dans les domaines de la rééducation, du traitement de la douleur et de l'entraînement sportif avec comme technologie phare l'électrostimulation. Depuis des années, Compex travaille à rendre sa technologie de plus en plus conviviale afin d'en faire bénéficier le plus grand monde et en continuant d'innover comme avec les technologies Compex MI (Muscle Intelligence) et Compex Wireless.

Le Compex MI personnalise automatiquement les paramètres de stimulation en fonction de la physiologie de chaque utilisateur. Le travail en devient plus confortable et donc plus efficace.

Le Compex Wireless, comme son nom l'indique, est le premier électrostimateur au monde à offrir une solution professionnelle, sûre et efficace de contraction musculaire sans fil permettant d'éliminer les limites de temps ou de lieux d'utilisation.

La gamme Compex Sport se compose à ce jour d'une gamme de 4 produits. Les 2 premiers éléments de la gamme, le SP2.0 et le SP4.0 proposent la technologie filaire. La différence entre les deux modèles va se faire principalement sur les fonctionnalités Muscle Intelligence ainsi que sur le nombre de programmes proposés. Viennent ensuite les modèles SP6.0 et SP8.0 qui proposent eux la technologie Compex Wireless.



Test du modèle SP6.0

Déballage



A l'ouverture du carton, on découvre à l'intérieur un coffret en plastique. Pratique pour ranger correctement son appareil... mais surtout ce coffret fait office de station de charge ! A l'intérieur, on retrouve les 4 modules et la télécommande, cerveau du système.

Viennent ensuite les accessoires indispensables que sont le chargeur, les sachets d'électrodes, un câble USB ainsi qu'une petite trousse de transport pour un encombrement minimal si vous souhaitez l'emporter avec vous pour la récupération d'après course.

AMÉLIORER LA PUISSANCE DE NAGE ET LA PERFORMANCE EN NATATION AVEC L'ÉLECTROSTIMULATION

Une étude récente de 2013 conduite par l'Université de Poitiers vient confirmer les bénéfices d'un entraînement de 4 semaines par électrostimulation chez des nageurs (comme cela avait déjà été démontré par Gilles Cometti en 1995**).

Dans cette étude, 24 nageurs de niveau national (12 garçons et 12 filles) sont divisés en 3 groupes qui suivent tous les trois le même entraînement en piscine, soit 10 entraînements hebdomadaires à forte dominante d'endurance. L'un des groupes réalise en plus un travail de musculation "à sec" consistant en des tractions réalisées à la barre fixe et des tirages à la poulie. Un autre groupe effectue des séances d'électrostimulation avec le programme Force du Compex (100Hz) sur les muscles grands dorsaux. Enfin le troisième groupe sert de témoin et ne pratique aucune forme d'exercice additionnel.

Pour les groupes "musculation" et "électrostimulation", l'intensité, la durée de l'exercice et le nombre des séances (3 par semaine) sont adaptés de manière à induire une charge de travail équivalente.

À l'issue des 4 semaines de préparation, les mêmes tests que ceux réalisés avant la préparation sont effectués par l'ensemble des nageurs des 3 groupes et mettent en évidence :

- Le gain de Force maximale est identique pour les nageurs ayant pratiqué la musculation ou l'électrostimulation, alors qu'aucun progrès n'a été enregistré pour les nageurs du groupe témoin.
- Les nageurs des groupes "musculation" et "électrostimulation" améliorent leur vitesse de nage sur 50 mètres de façon équivalente, alors que le groupe n'ayant fait que des entraînements en natation n'a pas amélioré sa performance.

Les conclusions de cette étude sont intéressantes pour le triathlète chez qui souvent, la natation représente la discipline la plus difficile. On s'aperçoit en effet qu'une préparation musculaire spécifique, différente de la simple nage réalisée avec des résistances (plaquettes par exemple), permet de progresser de façon significative. Le gros avantage de l'électrostimulation par rapport à la musculation "à sec" est triple :

- Cette technique n'entraîne **pas de fatigue mentale supplémentaire** et permet donc de conserver "son jus" pour les séances en piscine (qu'elle ne remplace pas !), sur le vélo ou en course à pied
- Elle est "**économique**" pour les **structures articulaires** et tendineuses puisque les séances se déroulent classiquement en statique (sans mouvement associé)
- Elle est **facile à mettre en œuvre**, dans son salon, à l'hôtel... puisqu'aucun matériel lourd n'est nécessaire.



En pratique, un cycle de 4 semaines sera planifié au moins cinq semaines avant l'objectif (pas de séance pendant la dernière semaine, au cours de laquelle des séances de capillarisation pourront être proposées). Les trois séances hebdomadaires seront réalisées de préférence les jours où l'on ne nage pas. Enfin, bien entendu, pour être efficaces, les contractions induites par la stimulation doivent être puissantes pour faire travailler un pourcentage élevé de fibres musculaires. Les stimulateurs Compex sont sur ce point, une référence internationale reconnue, et c'est pour cette raison que les études citées en références ont utilisé du matériel de cette marque.

**Electrical stimulation and swimming performance
Pichon, F, Chabert, JC, Martin, A, and Cometti, G.
Med Sci Sports Exerc 27: 1671-1676, 1995.

*Dry-land strength training vs. electrical stimulation in sprint swimming performance
Groot, S, Astar, C, Bernard, Q, Camille, P, Kemoun, G, Duquet, B.
J Strength Cond Res. 2012 Feb;26(2):497-505

Lire la notice. Le Compex FE 5.0 est dédié à la stimulation des motoneurones de personnes en bonne santé afin d'améliorer / faciliter la performance musculaire, obtenir une relaxation des fibres musculaires et augmenter le débit sanguin. Il est destiné à la stimulation des nerfs sensoriels, afin d'obtenir des effets antalgiques. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE.

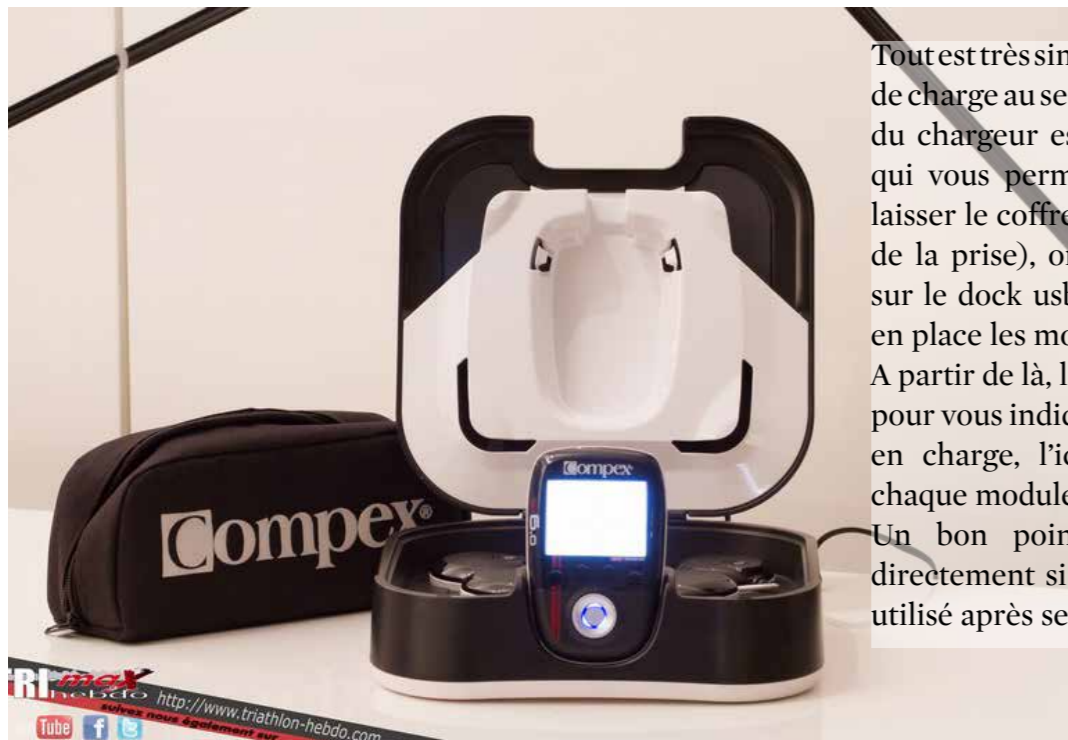
TEST MATERIEL



La charge



Eh oui qui dit technologie sans fil, dit aussi recharge ! Compex est resté dans sa logique de convivialité en évitant la prolifération des fils électriques pour recharger la télécommande et ses modules.



Tout est très simple, on branche la station de charge au secteur (au passage, le câble du chargeur est suffisamment long, ce qui vous permettra de ne pas avoir à laisser le coffret posé au sol juste à côté de la prise), on pose la télécommande sur le dock usb en façade, on met bien en place les modules et... c'est tout ! A partir de là, la télécommande s'allume pour vous indiquer que les modules sont en charge, l'icône changeant lorsque chaque module est chargé. Un bon point puisqu'on voit ainsi directement si l'appareil est prêt à être utilisé après ses 2 heures de charge.

DARE2TRI®

ES-TU PRÊT POUR KONA?



€124.99



€49.99

Tri-fonction KONA VITESSE =
Un short de natation néoprène **GRATUIT !**
PROMO CODE : **KONA2015**

Pour la natation ou la course entière, la tri-fonction Dare2Tri KONA spécial vitesse est la meilleure tri-fonction pour la natation. Vous gagnerez du temps en zone de transition ! Sa fabrication unique, basé sur l'utilisation de fil de TEFLON, permet de d'obtenir une flottabilité maximale en conservant une parfaite capacité de respiration. La tri-fonction Vitesse de KONA est aussi parfaite pour les courses sans combinaison de natation.

COMMANDEZ LE MAINTENANT SUR WWW.DARE2TRI.FR

Le code promo est valable jusqu'au KONA2015 1 novembre 2015

DARE2TRI®

Dare2Tri présente :
Le Short de natation néoprène 5mm.

Ce short en néoprène spécialement conçu pour sa flottabilité vous permettra d'améliorer le positionnement de votre corps et votre vitesse de nage, ainsi vous serez plus concentrée sur votre technique.



€49.99

COMMANDEZ LE MAINTENANT SUR WWW.DARE2TRI.FR



La télécommande



La première chose qui peut surprendre c'est la petite taille de la télécommande. Plus petite qu'un smartphone mais certes un peu plus épaisse, ce n'est pas elle qui pourra vous encombrer ! Un bel écran couleur vous permettra de lire efficacement les informations alors que la navigation dans les menus se fait via le bouton multi directionnel agréable à utiliser. La prise en main est vraiment aisée, l'interface graphique sobre et réussie, là encore un bon point quand on sait qu'une mauvaise ergonomie peut rendre l'utilisation d'un modèle électronique très fastidieuse.




Les modules





Les électrodes



Indispensables, Compex fournit donc 2 sachets d'électrodes Snap 5x10 cm, 2 en 5x5 cm et 2 en 5x10cm avec une attache. Petit côté « user friendly », le plastique sur lequel on colle les électrodes après utilisation est marqué de manière à marquer « ON » du côté où il est possible de coller et « NO » de l'autre. Des petits détails qui facilitent la vie et la durée d'utilisation des produits.



Un module se compose de deux satellites reliés entre eux par un fil. Ils sont au nombre de 4, en plastique rond et léger puisque le poids est de 60gr. Chaque satellite se branche sur une électrode via un clip. Comme Compex a décidé de penser à tout, le fil peut s'enrouler autour de l'un des satellites pour ne pas être trop encombrant.



Utilisation

Et si nous passions à l'utilisation ?

La première des choses à faire est de choisir parmi les 30 programmes proposés celui que vous souhaitez. Il y a 5 catégories de programmes, contenant chacun des séances correspondantes :

Préparation physique :

- Echauffement
- Endurance
- Résistance
- Force
- Force explosive
- Cross training
- Musculation
- Hypertrophie
- Gainage
- Capillarisation

Fitness :

- Raffermer mes bras
- Tonifier mes cuisses
- Sculpter mes abdos
- Raffermer mon ventre
- Sculpter mes fessiers

Rééducation :

- Fonte musculaire
- Renforcement

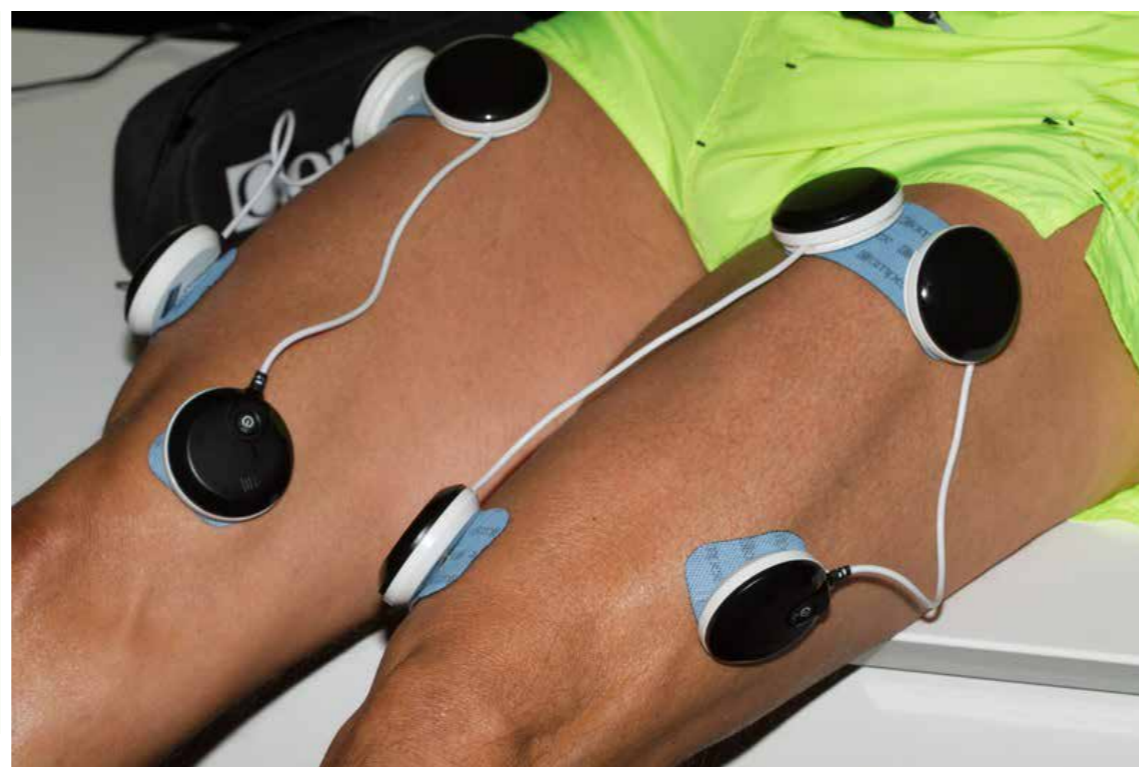


Antidouleur - Antidouleur Tens :

- Décontractant
- Douleur musculaire
- Douleur nuque
- Douleur dos
- Tendinite
- Jambes lourdes
- Prévention des crampes

Récupération / Massage :

- Récupération après entraînement
- Récupération après compétition
- Diminution des courbatures
- Massage relaxant
- Massage régénérant



La liste est longue et permet de répondre à chaque besoin de manière optimale.

Via la télécommande, on accède donc à une de ces catégories, ou directement aux programmes favoris. L'interface indique le placement des électrodes à respecter en fonction des muscles que vous souhaitez faire travailler ainsi que la durée du programme. Il vous suffit ensuite d'allumer le nombre de modules nécessaires et de laisser faire l'appareil ! Il va vous guider pour choisir la bonne intensité de travail grâce aux technologies MI-scan et MI-range pour une plus grande efficacité. Et... C'est tout !

C'est donc très rapide à mettre en place et de débiter un programme. Cette simplicité n'est pas négligeable quand vous rentrez après un gros entraînement !

Pendant le programme, un petit schéma indiquera dans quelle phase de travail vous vous situez (échauffement, contraction, repos actif, relaxation) tout en indiquant le nombre de contractions effectuées et celles restantes. Pour les programmes de massage ou de récupération, une barre de progression s'affichera à la place.

L'absence de câble entre la télécommande et les électrodes est vraiment agréable car elle permet d'être beaucoup moins « coincé » qu'auparavant. Ajoutez la fonction pause pendant un programme et vous n'aurez plus ce sentiment d'être prisonnier de votre séance. Pratique aussi pour coupler une séance de home trainer et d'électrostimulation. Compex propose d'ailleurs des bandes de maintien si vous devez faire des mouvements plus brusques avec les modules sur vous.

Utilisation

C'est presque un petit kiné dans la poche. Bien sûr cette remarque est volontairement et largement exagérée ! Mais les fonctionnalités proposées seront dans tous les cas un bon prolongement de son travail. La fonction sans fil, si elle peut être assimilée à un gadget à première vue est un vrai plus qui permet finalement de se servir de son appareil beaucoup plus souvent.

La multitude des programmes permettra de répondre à beaucoup d'attentes, même pour des personnes peu sportives en proposant des fonctions de fitness permettant de prendre soin de son corps.

Pour qui ?	De l'entraîneur au sportif amateur
On a aimé ?	La simplicité d'utilisation
Et le prix ?	Le SP 6.0 est proposé à 929€. C'est un budget certes mais il saura très vite se montrer rentable si vous exploitez l'ensemble de ses fonctionnalités. Pratique et simple d'utilisation, il peut se transporter aisément et devenir un partenaire d'entraînement indispensable !





En 2016,

TrimaX-hebdo va encore vous surprendre !

Chaque année nous essayons d'innover afin de vous surprendre mais également de vous en apporter toujours plus pour le même prix : la gratuité ! Et ça, ce n'est pas près de changer.

Au niveau des intervenants, notre chroniqueur Nicolas Geay rempile avec l'équipe TrimaX-hebdo et continuera de vous ravir avec son expérience du triathlon et son franc parler ! Il ira même un peu plus loin en vous proposant une chronique supplémentaire «En route pour Rio» pour nous faire patienter encore quelques mois avant le rendez-vous olympique.

Les Jeux olympiques seront très présents dans nos colonnes jusqu'en août prochain et David Hauss se prêter à l'exercice journalistique pour les lecteurs TrimaX-hebdo pour nous parler de sa préparation, «Road to Rio».

Qui dit Jeux olympiques dit également Jeux paralympiques. Yannick Bourseaux nous fera découvrir au fil des numéros une discipline et des acteurs encore trop méconnus.



Concernant nos conseils, vous retrouverez toujours nos pro tips sur la nutrition, sur l'entraînement mais également une nouvelle rubrique fera son apparition de manière régulière. Nous vous avons fait découvrir, au cours de ces deux derniers mois, des notions de préparation mentale. Vous vous êtes montrés très friands de ce soutien à l'entraînement. Tous les mois vous retrouverez les analyses et conseils de notre expert, Noé Grandotto.



Préparateur mental et coach en entreprise son travail s'appuie son parcours professionnel et sur ces études. Etudiant en psychologie à l'université d'Aix-en-Provence puis diplômé d'université à l'UFR STAPS en coaching et performance mentale il poursuit chaque année sa formation à travers des outils issus de la psychologie du sport, des neurosciences et diverses approches thérapeutiques (PNL, Cohérence cardiaque etc...). Il est depuis deux ans coach et préparateur mental au sein du cabinet de coaching CréAction. Spécialisé dans le surf, il intervient dans la préparation des surfeurs mais aussi dans la high-line, le triathlon bien sur mais dans de nombreux autres sports au plus haut niveau mondial mais aussi auprès d'amateur. Son travail s'articule autour des accompagnements individuel et d'équipe. Il élabore une réflexion sur les outils qu'il utilise via son expérience dans l'accompagnement mental des athlètes ce qui lui permet d'écrire beaucoup sur le sujet.

Côté matériel, nous continuerons à tester les produits de la planète triathlon, nos testeurs tenteront d'aller dénicher les nouveautés matos que vous appréciez tant!

Enfin, pour vous mesdames, retrouvez tous les mois une chronique d'une femme triathlète pour les femmes triathlètes (ou les femmes de triathlètes...) : articles, tests de produits spécifiques pour les femmes, conseils, etc.

Merci pour votre fidélité et rendez-vous l'année prochaine !!!

“ Pour ma préparation **TRIATHLON**,
mon **CHOIX** est fait ”



Forerunner® 920XT
-Triathlon-

- MONTRE MULTISPORT CONNECTÉE
- ANALYSE DE LA FOULÉE (Running Dynamics)
- VO2 MAX - RUNNING / CYCLING
- SUIVI D'ACTIVITÉ QUOTIDIENNE
- JUSQU'À 40H D'AUTONOMIE*



Forerunner® 620
-Running-

fēnix® 3
-Trail Running-

Que vous soyez coureur, traileur ou triathlète, optez pour la simplicité et la performance. Quelle que soit votre discipline, votre niveau et votre objectif, il existe une montre GPS Garmin pour vous accompagner dans tous vos exploits.

Garmin, 25 ans d'innovation au service de votre pratique sportive.

GARMIN.

save • plan • share™ connect
powered by Garmin

Garmin.com/fr

*En mode UltraTrac™ - **enregistrement > planification > partage
©2015 Garmin France. RCS Nanterre 389 096 384.