# T P A A SAZINE

**n°213** Février 2022

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



WWW.TRIMAX-MAG.COM





Photos couverture : Trigames Mandelieu - crédit photo : J. BICHE © activ'images Geoffrey Mémain, Gwen Touchais, Simon Billeau, Jean-Baptiste Wiroth, Romuald Vinace, Carole Tanguy, Gégé, Jules Mignon, Cédric Le Sec'h, Jacvan, F.Boukla, YFoto, ThatCameraman, J.Mitchell, V.Rannou, J.Biche, MDelobel et vous.















# NOTRE ACTIVITÉ ET SES RÉSEAUX



#### WWW.TRIMAX-MAGAZINE.FR

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

#### + DE 85.000 VISITEURS MENSUELS





**TrimaxMag** + de **52 300** Likes



*TrimaxMag* + de **3.650** abonnés



TrimaxMag + de **15,9 k** Followers



#### LE SWIMRUN, NOUVELLE DISCIPLINE FRANÇAISE

Trimax vous fait découvrir cette nouvelle discipline venue tout droit de Suède. Chaque mois, dans Trimax Magazine, 1 supplément Swimrun : courses, témoignages...







Swimrunmagazine + de **570** Followers



#### WWW.ACTIV-IMAGES.FR

#### Vous avez un projet... nous avons la solution

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

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





**Activimages** + de **3,900** Likes



**ActivImages** Nouveau



**ActivImages** Nouveau



**Activimages** + de **2 330** Followers

# <u>REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ</u>





# VAN RYSEL TRIATHLON SHOES DESIGNED FOR FAST TRANSITION





- 14 CANNES INTERNATIONAL TRIATHLON, LA RENAISSANCE
- 22 OUTDOOR FESTIVAL 06, L'OPPORTUNITÉ OUTDOOR POUR TOUS!
- 33 MALLORCA 140.6 TRIATHLON, VAMOS A LA PLAYA!

# RENCONTRES

- 38 226 ERS: LA NUTRITION SPORTIVE AU LONG COURS
- 48 MICROOLED, LA VISION DU FUTUR
- 56 LE DUO AMATEURS DU MOIS

# FOCUS

LA LONGUEUR DES MANIVELLES



# CONSEILS

72 NUTRITION, LE MAGNÉSIUM, ÉVITEZ LES CARENCES

# MATÉRIELS

80 SHOPPING

82 TEST MATOS: ENGO ET ACTIVELOOK, LES LUNETTES CONNECTÉES DÉBARQUENT

86 TEST MATOS: SANS PRESSION, LE CINELLI PRESSURE

**90** TEST MATOS: BONNET MERINO KASK

### SWIMRUN MAGAZINE

92 CONSEILS DE PRO, LE CROSS-TRAINING EN SWIMRUN





# What's Your European Challenge for 2022?



EVENT	RACE DISTANCE	COUNTRY		MONTH	DATE	YEAR	V
OTSO CHALLENGE SALOU	MIDDLE	SPAIN	-	APRIL	3	2022	
ANFI CHALLENGE MOGÁN-GRAN CANARIA	MIDDLE	SPAIN		APRIL	23	2022	
CHALLENGE RICCIONE	MIDDLE	ITALY		MAY	1	2022	
CHALLENGE LISBOA	MIDDLE	PORTUGAL	(60)	MAY	7	2022	Ē
CHALLENGE MALTA	MIDDLE	MALTA	3*	MAY	15	2022	
CHALLENGE SAMORIN/THE CHAMPIONSHIP 🧑	MIDDLE	SLOVAKIA	-Com	MAY	22	2022	Г
CHALLENGE ST PÖLTEN	MIDDLE	AUSTRIA		MAY	29	2020	
CHALLENGE MADRID	MIDDLE	SPAIN	6	JUNE	5	2022	
GARMIN CHALLENGE HERNING	MIDDLE	DENMARK	==	JUNE	11	2022	
SKODA CHALLENGE GERAARDSBERGEN	MIDDLE	BELGIUM		JUNE	12	2022	
CHALLENGE GDAŃSK	MIDDLE	POLAND		JUNE	19	2022	
CHALLENGE KAISERWINKL-WALCHSEE	MIDDLE	AUSTRIA		JUNE	26	2022	
CHALLENGE MOSCOW	MIDDLE	RUSSIA		JUNE	26	2022	
CHALLENGE VANSBRO	MIDDLE	SWEDEN	100 March 100 March	JUNE	3	2022	
DATEV CHALLENGE ROTH	FULL 🐽	GERMANY		JULY	3	2022	
CHALLENGE TURKU	MIDDLE	FINLAND	+	JULY	31	2022	
CHALLENGE DAVOS	MIDDLE	SWITZERLAND	+	AUGUST	27	2022	
CHALLENGE BLED-SLOVENIA	MIDDLE	SLOVENIA	-	SEPTEMBER	TBC	2022	Ī
CHALLENGE ALMERE-AMSTERDAM	FULL/MIDDLE 🚳	NETHERLANDS	_	SEPTEMBER	10	2022	Ī
CHALLENGE PEGUERA MALLORCA	MIDDLE	SPAIN	4	OCTOBER	2	2022	
CHALLENGE BUDVA-MONTENEGRO	MIDDLE	MONTENEGRO	101	OCTOBER	15	2022	



PHOTO DU MOIS



Les 18 et 19 décembre derniers s'est déroulé l'Aquathlon Indoor Vittel. Une ambiance de feu, le public au plus près des athlètes, des formats courts hyper dynamiques (250 m de natation / 1 km de course), des séries par élimination... le must de l'aquathlon indoor, remporté par Arnaud Des Boscs chez les hommes et Margot Garabedian chez les femmes, sa 6ème victoire sur l'épreuve!

vitteltriathlon.com/aguathlon













# <u>LA</u> RENAISSANCE

CANNES INTERNATIONAL TRIATHLON 2022 Deux fois à terre, toujours debout. Après deux éditions 2020 et 2021 annulées pour les raisons que l'on connaît, l'organisation du Cannes International Triathlon est passée en mode "triple dose" pour maintenir son événement : passion, persévérance, renouveau... Deux fois à terre, toujours debout. Tel un phénix hors de ses cendres, le Cannes International Triathlon se tiendra du 29 avril au 1er mai 2022. Plus fort, et encore plus beau qu'avant. Une 8ème édition placée sous le signe de la renaissance, du retour à l'essentiel et du plaisir (enfin) retrouvé.

Le Cannes International Triathlon, c'est souvent la première pierre que l'on apporte à l'édifice de sa saison, en course de préparation, voire en objectif principal. Depuis ses débuts, son succès ne se dément pas. Car son cadre idyllique, à deux pas de la Croisette, appelle les triathlètes à y défiler comme des stars. Et pour cette édition 2022,



le scénario écrit par l'organisation, avec laquelle nous avons échangé, semble encore bien parti pour remporter la palme de la satisfaction des participants.

# Les nouveautés 2022 : aquathlon et format olympique !

Lucy Charles, numéro un mondiale et victorieuse à Cannes en 2018, l'affirme elle-même après sa saison 2021 : « Le plus dur, ce n'est pas d'arriver au sommet, mais c'est d'y rester. » C'est le même credo pour l'organisation, qui dans sa volonté de se renouveler sans cesse pour proposer un événement pas comme les autres, a décidé d'intégrer un nouveau format du triple effort à son événement : un triathlon moyenne distance (1 km de natation / 40 km de vélo / 10 km de course à pied), qui pour Mickael Crouin, le Directeur de course, « permet une expérience alternative

aux athlètes désirant participer à la fête, sans se lancer sur la longue distance. » Une course qui se déroulera le samedi, veille du format longue distance. Le plus de ce format est sans nul doute son parcours vélo : un aller-retour entre Cannes et Saint-Raphaël, par le bord de mer. « Le boulevard de la Croisette et la Corniche d'or, on en prend plein les yeux... » avance Mickael. Puis Cannes, Mandelieu, Théoule-sur-Mer et Le Trayas. Un des plus beaux parcours de la Côte d'Azur.

Pour celles et ceux qui "redoutent" la partie vélo, l'aquathlon (1 km / 5 km) initialement prévu au programme de 2020 et 2021 est toujours maintenu. Et si le coup d'essai est validé, nul doute que l'on reverra cet aquathlon au programme.



PAR CEDRIC LE SEC'H
PHOTOS @ACTIV'IMAGES











« Même si nous avons assagi les parcours vélo, l'aquathlon est lui aussi une bonne alternative pour les athlètes souhaitant se lancer dans le bain. Et puis tout le monde n'a pas forcément de vélo », argumente Mickael.

Placer l'athlète et le plaisir au premier plan, telle est la volonté inébranlable de l'organisation : « Notre choix de ne pas être dans un label nous permet de faire une course à notre image. Une course compétitive, certes, avec des athlètes de renom, mais accessible au "tout public". Avec un côté convivial et festif. Une vraie fête du triathlon. » renchérit Mickael.

Car la recette du succès jusque-là, c'est bien l'esprit de famille, d'écoute, de partage et d'entraide prôné par l'organisation et ses 600 bénévoles. Une des nouveautés de cette édition sera d'ailleurs de proposer un barbecue géant au village (dans le respect des contraintes sanitaires) dans le prolongement de l'aire

d'arrivée, afin qu'il devienne « le point central de l'événement, en permanence animé. »

# 2500 participants attendus

Cameron Wurf, Javier Gomez ou Sebastian Kienle chez les hommes... Lucie Charles, Emma Bilham ou Leanda Cave chez les femmes... De beaux noms du circuit professionnel figurent au palmarès.





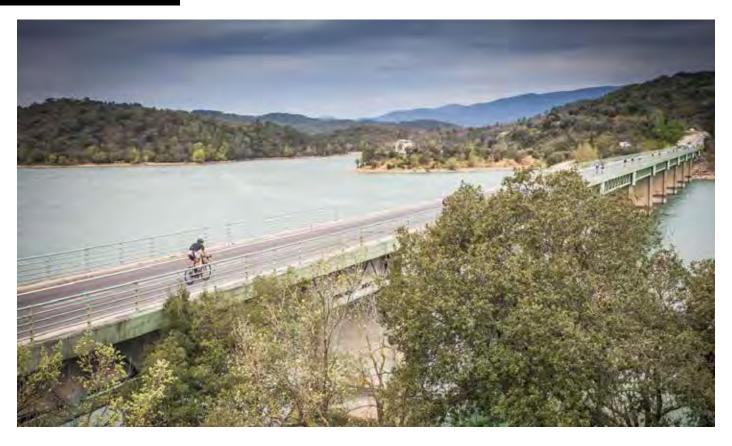


# ARC 1100 DICUT DISC BRAKE

Développées à nouveau pour maîtriser la vitesse. Les jantes de 50, 62 et 80mm optimisées AERO+, combinées avec les moyeux 180 DICUT à roulements SINC CERAMIC font d'elles les plus rapides des nouvelles ARC.



Scannez le code pour en savoir plus.



Mais depuis 2 ans, les élites déterminent moins longtemps à l'avance leur calendrier et leur présence sur les courses, une nouvelle composante à prendre en compte pour l'organisation : « Il y en aura forcément car Cannes reste une destination de prestige »

affirme Mickael. « Inscrire son nom au palmarès de notre triathlon, ça cause pour beaucoup d'athlètes.» poursuit l'intéressé.

Côté amateurs, la proximité avec l'Italie attire habituellement bon nombre de nos voisins transalpins. Mais pas que ! En 2019, plus de 1

100 concurrents de plus de 25 pays se sont ainsi alignés sur le triathlon L, formant une multitude de nationalités. En effet, la proportion d'étrangers s'élève généralement autour de 30%. Cette année, cette proportion sera bien évidemment moindre compte tenu des événements des deux dernières années, mais ce sont 1 200 participants qui sont encore attendus par l'organisation sur le triathlon L, 1 200 sur le M et 200 sur l'aquathlon!



#### Nouveau parcours du L, toujours magnifique et exigeant

Devenir finisher du Cannes International Triathlon longue distance, ça se mérite. Que ce soit en solo ou en relais. Cela ne se fait pas sur un malentendu! En 2022, exit le format hybride. Le format L proposera des distances proches d'un format half classique avec 2 km de natation, 92 km de vélo et 20 km





de course à pied. « Avec la création du format M que nous avons voulu rendre accessible au plus grand nombre, modifier le parcours du L a du coup fait aussi partie de nos réflexions. D'autant plus sur un triathlon de début de saison. Se rapprocher un peu plus des standards tout en conservant la beauté du parcours. » précise Mickael.

Sebastian Kienle lui-même, vainqueur en 2017, avait d'ailleurs qualifié le parcours vélo (107 km et 1700 m d+ à l'époque) de « parcours de malade. » Mais ne vous y méprenez pas, le nouveau parcours vélo de moyenne montagne (1400 m d+), sera toujours sélectif et en fera toujours un triathlon exigeant.

Et si on fait Cannes, c'est surtout pour son parcours vélo qui fait découvrir l'arrière-pays cannois. Après 15 km de plat pour s'échauffer, la première montée vers Grasse se profile. Longue de 10 km, en deux temps, avec un passage à Auribeau-sur-Siagne. « C'est une montée régulière qui peut très bien être effectuée sur la plaque ou avec un gros braquet » s'amuse Mickael.

Le passage par la cité du parfum éveillera les sens et sera synonyme de (petit) répit jusqu'à la montée de Spéracèdes. S'ensuit une portion vallonnée alternant relances et descentes jusqu'à Saint-Cassien des Bois. Une double montée plus tard amenant aux Marjoris, le parcours offrira son côté le plus technique avec une descente sinueuse jusqu'à la pointe sud du Lac de Saint Cassien. Une dernière montée vers les Adretsde-l'Estérel, qui sera certainement le juge de paix de la partie vélo, amènera les athlètes sur la toute nouvelle partie du parcours, offrant des vues sublimes sur le Massif de L'Esterel et la baie cannoise.

92 km et 1 400 m d+... Inutile de dire



que le triathlon de Cannes convient toujours aux profils cyclistes. « Un parcours casse-pattes, typique de notre région, mais qui peut beaucoup plus se faire en vélo de chrono que le précédent » rassure Mickael.

Le format moyenne distance permettra quant à lui de démarrer sa saison en douceur, avec un parcours moins exigeant et des distances plus courtes. Le bon compromis pour découvrir le triple effort.

Sur ce format L, difficile de décerner une palme en particulier à une des 3 disciplines.

Le départ natation a son pesant d'épique et d'authentique, avec un départ en mass-start toujours impressionnant. L'essence même de l'esprit triathlon qui - pour les plus nostalgiques (et les plus bagarreurs!) - disparaît malheureusement sur des courses à forte affluence. 2 000 m à effectuer au départ de l'anse

ouest de "Bijou plage", avec une sortie à l'australienne... le spectacle est garanti. Puis la cérémonie de clôture consistera en 4 boucles de 5 km pour la course à pied, à effectuer sur le port Pierre Canto et le célèbre boulevard de la Croisette.

#### Un festival d'outdoor "Made in Cannes"

Son nom est un brin trompeur, car le Cannes International Triathlon revendique fortement ses racines cannoises. La véritable force de l'organisation et de son équipe étant de travailler en étroite collaboration avec tous les services de la ville, tout en prenant en compte les avis et conseils des athlètes, mais aussi des Cannois. Afin que le Cannes International Triathlon soit « Une aventure humaine que nous adorons partager, une grande fête pour tous. » rappelle Mickael.



Et de poursuivre : « Ce n'est jamais évident d'annuler une édition, mais nous savons ce que représente le triathlon de Cannes pour tous les athlètes, c'est ce qui nous fait tenir!»

Cela fait 8 ans que ça dure et c'est aussi une des nouveautés pour 2022 : le Cannes International Triathlon partagera le site avec l'Outdoor Festival 06 (lire notre article au sein de ce magazine). Un festival d'activités outdoor sur tout le territoire du département des Alpes Maritimes, dont le triathlon de Cannes sera le fer de lance pour la partie compétition. « Une raison de plus pour passer ce weekend à Cannes en famille ou entre amis, les non-triathlètes pouvant découvrir gratuitement tout un panel d'activités outdoor sur le territoire cannois. Pour tous les goûts, tous les niveaux, à l'image du triathlon de Cannes » conclut avec passion Mickael.





#### L'ESSENTIEL:

<u>Inscriptions / informations :</u>

https://www.cannes-international-triathlon.com

**Lieu :** Cannes (Bijou Plage)

Dates: du 29 avril au 1er mai 2022

Triathlon M (solo ou relais) - samedi 8 h:

Natation : 1 km

Vélo : 40 km / 300 m d+

• Course à pied : 10 km

Triathlon L (solo ou relais) - dimanche 8 h :

Natation : 2 km

Vélo : 92 km / 1 400 m d+

Course à pied : 20 km

Aquathlon (solo ou relais) - dimanche 9h15:

Natation: 1 km

Course à pied : 5 km











# <u>L'OPPORTUNITÉ</u> <u>OUTDOOR POUR</u> <u>TOUS !</u>

# OUTDOOR FESTIVAL 06

À quelques mois de la première édition de l'Outdoor Festival 06 qui devrait accueillir près de 150 000 personnes du 29 avril au 1er mai prochains, l'organisateur ne cache pas son impatience et son excitation. Cannes, terre d'exploits et d'expériences multiples dédiées au sport de pleine nature, sera l'hôte d'ambassadeurs de renommée internationale. Au plus près des visiteurs, ils partageront leurs vécus et seront les conseillers d'un public plus que jamais en manque de sensations. Véritable vitrine du potentiel des Alpes-Maritimes et de son territoire, le festival ne manquera pas d'attrait. Et les chiffres donnent le tournis: plus de 650 expériences gratuites, plus de 140 sites dédiés et plus de 60 sports et activités!

L'Outdoor Camp rassemblera, pour sa part, plus de 50 exposants dans le village situé à Cannes. Au programme : des animations, des tests produits ou encore des initiations. Autre volet, l'Outdoor Event c'est 14 expositions, 11 conférences, 20 projections et 6 spectacles. Show devant!

À la manœuvre de ce projet hors norme qui a suscité une mobilisation exceptionnelle, c'est un message sans équivoque que souhaitent envoyer Reynald et toute son équipe : celui de « Se réapproprier le territoire des Alpes-Maritimes dans une démarche maîtrisée et respectueuse







de l'environnement. » Le défi inédit se présente à ces passionnés : fédérer autour du projet dont le dessein est de devenir la journée du patrimoine version Outdoor. Avant-goût savoureux...

Quels sentiments vous animent avant la grande première de l'Outdoor Festival 06?

Une réelle excitation doublée d'une impatience folle après deux ans d'attente!

#### La mise en valeur des sports de nature est au cœur de ce projet d'envergure. Où trouve-t-on la genèse d'une telle aventure humaine, ce désir d'ouverture aux autres?

Cet événement inédit prend ancrage dans l'héritage outdoor de notre territoire, propice à la pratique des sports de pleine nature, qui souhaite se tourner vers l'avenir en étant respectueux d'une pratique authentique, maîtrisée. Il est le fruit de son passé riche et singulier qui a vu naître ou se développer de nombreuses pratiques de sport nature. Du Chevalier Victor de Cessole, chantre de l'Alpinisme, à la baie de Villefranche-sur-mer berceau de l'apnée moderne en passant par le premier tremplin de saut à ski en France situé à Beuil, les hivernants anglais qui ont apporté au XIXème siècle de nombreuses pratiques dans leurs valises telles que

les régates, le golf, les bains de mer, l'alpinisme... Il valorise un patrimoine exceptionnel et le rôle de notre département dans le développement de ces pratiques au cours des décennies d'Outdoor.

# Ce projet trouve aussi son accomplissement dans un programme de partenariat qui aide à sa valorisation et à son développement...

Il bénéficiera de fonds européens dans le cadre du programme transfrontalier France Italie ALCOTRA. Par cet événement éco-responsable, l'ambition de l'Outdoor Festival 06 est de placer le territoire ALCOTRA comme une destination phare du tourisme outdoor maîtrisé. C'est cette richesse et ce patrimoine qu'il faut valoriser, ouvrir et partager... maintenant ! Le visiteur n'est pas un consommateur, mais un acteur de son expérience. Le Festival s'engage à offrir gratuitement aux participants de tous âges et de tous niveaux une expérience au travers de formats innovants. La pratique devient un prétexte à la découverte d'un site, d'une culture, d'un savoir-faire, d'une personne, d'un patrimoine. Un moment, une émotion, un partage, un échange, une sensation, une transmission.



PAR ROMUALD VINACE PHOTOS OUTDOOR 06











#### Mais encore...

L'Outdoor Festival 06 souhaite se tourner résolument vers l'avenir en étant respectueux d'une pratique authentique, maîtrisée et souhaitant partager l'héritage de décennies d'outdoor dans les Alpes-Maritimes.

Valoriser le territoire au travers des sites de pratique d'exception, positionner le département des Alpes-Maritimes comme l'une des destinations phares du tourisme lié aux activités de pleine nature, label Côte d'Azur France. L'objectif est multiple : attirer une nouvelle clientèle et créer un souhait de destination sur la thématique du sport de pleine nature, mais également mettre en lumière le savoir-faire des professionnels de la filière sportive

de premier plan sur le département et valoriser ce patrimoine avec les territoires voisins.

#### L'Outdoor Festival 06 semble bien dépasser le cadre purement sportif...

Il a vocation à soutenir, renforcer et dynamiser la filière socioprofessionnelle outdoor dans le but d'augmenter la satisfaction des visiteurs et des pratiquants sportifs par l'amélioration et la diversité de l'offre de services. Il nous semble essentiel de promouvoir l'image Outdoor à 360°, capitaliser cet héritage exceptionnel et valoriser les projets et actions départementaux GTM — Musées et Parcs Naturels Départementaux — PDIPR — PDESI...

mais aussi de travailler à la création d'un observatoire du sport Outdoor dans les Alpes-Maritimes et proposer une manifestation éco-responsable dans un format reproductible et reconductible.

Ce Festival hors norme n'estil pas l'occasion rêvée pour des pratiquants qui cherchent encore leur place et leur discipline?

C'est en effet une opportunité.

Avec plus de 60 activités proposées, déclinées en 300 formats différents sur terre, sur mer et dans les airs. Vous offrez une palette immense aux 150 000 participants attendus. C'est aussi l'occasion d'un coup de



L'Outdoor Festival 06, c'est la promesse de découvrir un patrimoine naturel et culturel, de pratiquer des sports de pleine nature, sur terre, en mer et dans les airs. C'est une mobilisation exceptionnelle, sur l'ensemble des Alpes-Maritimes, des associations sportives, des bénévoles, des communes ... et des sportifs!







# **CUSTOMISATION DE VOS TENUES**

AVEC LE SERVIZIO CORSE NOUS METTONS TOUT NOTRE SAVOIR-FAIRE AU PROFIT DE VOTRE ÉQUIPE EN VOUS PROPOSANT UN DESIGN UNIQUE ET PARFAITEMENT ADAPTÉ À VOS DÉSIRS.







































#### projecteur sur le potentiel des Alpes Maritimes, plus que jamais terre de sport...

Notre territoire offre des possibilités d'expériences infinies. Sur 3 jours d'activités du 29 avril au 1er mai, le projet repose, pour sa part, sur 4 piliers. A savoir : l'Outdoor Experiences avec plus de 650 expériences gratuites, plus de 140 sites dédiés et plus de 60 sports et activités. L'Outdoor Camp rassemblera, lui, plus de 50 exposants dans le village situé à Cannes avec des animations, des tests produits ou encore des initiations. L'Outdoor Event c'est 14 expositions, 11 conférences, 20 projections, 6 spectacles. Sans oublier l'Outdoor Compétition avec 6 épreuves (ndlr : dont le Cannes International Triathlon, lire notre article dans ce magazine), la présence de 40 ambassadeurs sportifs internationaux et un évènement éco-responsable labellisé « Green deal ».

#### De belles promesses...

L'Outdoor Festival O6, c'est la promesse de découvrir un patrimoine naturel et culturel, de pratiquer des sports de pleine nature, sur terre, en mer et dans les airs. C'est une mobilisation exceptionnelle, sur l'ensemble des Alpes-Maritimes, des associations sportives, des bénévoles, des communes... et des sportifs!

Vous vous inscrivez dans la lignée du Natural Games de Millau. Pour autant, quels sont les atouts qui vous permettront de vous démarquer de ce rendez-vous?

Nous proposons un festival où les participants sont acteurs de leurs expériences.

Avec 80 km de littoral ouvert sur la Méditerranée, des sommets à plus de 3 000 m et un climat propice à la pratique de l'outdoor en toute saison, la Côte-d'Azur semble le terrain de jeux idéal et pas seulement. L'Outdoor Festival 06 est aussi porteur d'un message environnemental très fort...

En effet, les objectifs sont divers. En premier lieu, je le répète, cet événement est labellisé Green deal.

#### Festival éco-responsable labellisé Green deal, là encore l'empreinte environnementale est très présente et de multiples actions seront mises en place. Pouvez-vous nous en dire quelques mots?

Nous avons travaillé sur 5 axes. Il nous fallait améliorer tous les déplacements ! Utiliser les transports en commun pour se rendre sur l'Outdoor Camp grâce aux applications gratuites SNCF , Lignes d'Azur et le co-voiturage. Il nous fallait aussi miser sur une énergie maîtrisée avec pour l'équipe d'organisation, des voitures électriques « Green deal 06 » quand une borne sera dédiée aux véhicules électriques sur le village Outdoor Festival, à Cannes. Cinq lloénergie Green deal seront à disposition avec des pédaliers pour recharger un téléphone ou un ordinateur portable tout au long de la journée. Pour accompagner cette offre, neuf vélos et une manivelle de générateur d'énergie seront aussi utilisables pour participer à la fourniture d'énergie des projections des films. Enfin, des panneaux photovoltaïques produiront une partie de l'électricité nécessaire sur le village.



Un effort a également été consenti sur la restauration responsable et locale. Il se traduit par un système de restauration/bar vertueux alimenté par des produits locaux et de saison proposés par 3 food-trucks aux menus savoureux, au cœur même de l'Outdoor Camp.

Bien sûr, les ustensiles de restauration sont issus de produits naturels et un gobelet réutilisable sera fourni à la buvette par un système de caution. En filigrane, nous ambitionnons un objectif Zéro Déchet en limitant les déchets par un tri rigoureux dans le village assuré par la brigade Green deal. Les participants y trouveront cinq toilettes sèches et un système de pesage des déchets.

#### Une sensibilisation tous azimuts...

Pour comprendre tout en s'amusant, des animations, des ateliers, des « cleanchallenge », des films pour tous autour de la protection de la nature seront à l'affiche. Avec cela, l'organisation communication proposera une numérique adaptée. L'usage du papier sera limité et l'utilisation du QR Code OUTDOORFESTIVALO6 sera privilégiée. Néanmoins, notre philosophie en termes de développement durable va au-delà. Les partenariats sont exclusivement en échanges de services ou de marchandises, les espaces des stands sont gratuits en contrepartie d'une séance d'une animation, dédicaces, d'un test de produits... Bref, c'est une manifestation co-construite avec ses acteurs.

Véritable lieu d'échanges, de rencontres et de convivialité, ce rendez-vous sera aussi celui de la proximité, notamment avec des ambassadeurs de renom. Quel est, de votre côté, le message que vous souhaiteriez passer au public, néophyte ou profane?

Se réapproprier le territoire des Alpes-Maritimes dans une démarche maîtrisée et respectueuse de l'environnement.



La situation sanitaire vous a contraint à repousser le lancement de la manifestation. La frustration a dû être immense. Néanmoins, l'Outdoor Festival 06 semble arriver à point nommé. En effet, ne pensez-vous pas que le contexte actuel renforce un peu plus le besoin des gens de se rapprocher de la nature, de vivre "l'authentique" avec vous et vos partenaires ?

L'équipe projet a dû digérer la frustration engendrée par le premier confinement. Plus de 95% des acteurs sont repartis à nos côtés pour participer à cette programmation si dense et si riche. Je me souviens, à l'époque en 2018, à la naissance du projet, nous avions choisi comme baseline le [re]-découvrir [re]-approprier [re]-venir [re]-donner [re]-définir [re]-construire [re]-donner [re]-définir [re]-connecter. Aujourd'hui, elle prend un autre sens mais favorise l'accompagnement vers la prise de conscience de notre rapport avec la nature et l'environnement.

Cannes, théâtre de cet inédit dans les Alpes-Maritimes, semble se tourner avec vous vers l'avenir. Justement, de quel œil voyez-vous l'avenir du sport outdoor dans le département en général et celui de votre Festival en particulier ? Cannes sera le camp de base... la ville préfigure l'avenir des sports outdoor sur notre territoire.

Quelles seront les pratiques insolites et incontournables à ne pas manquer entre le 29 avril et le 1er mai?

Longe côte et ifoil.

«Consom'acteur» de son expérience comme vous le définissez, le public viendra chercher une émotion, un échange, une sensation et pour réapprendre à vivre de la façon la plus normale possible. Ne fautil pas voir l'Outdoor Festival 06 comme une vraie opportunité?

C'est en effet une réelle opportunité pour tous, quel que soit son niveau ou la façon d'aborder l'outdoor.







ANYTHING IS POSSIBLE



IRON AN.



SAMEDI 20 et DIMANCHE 21 AOÛT

NOUVEAU!



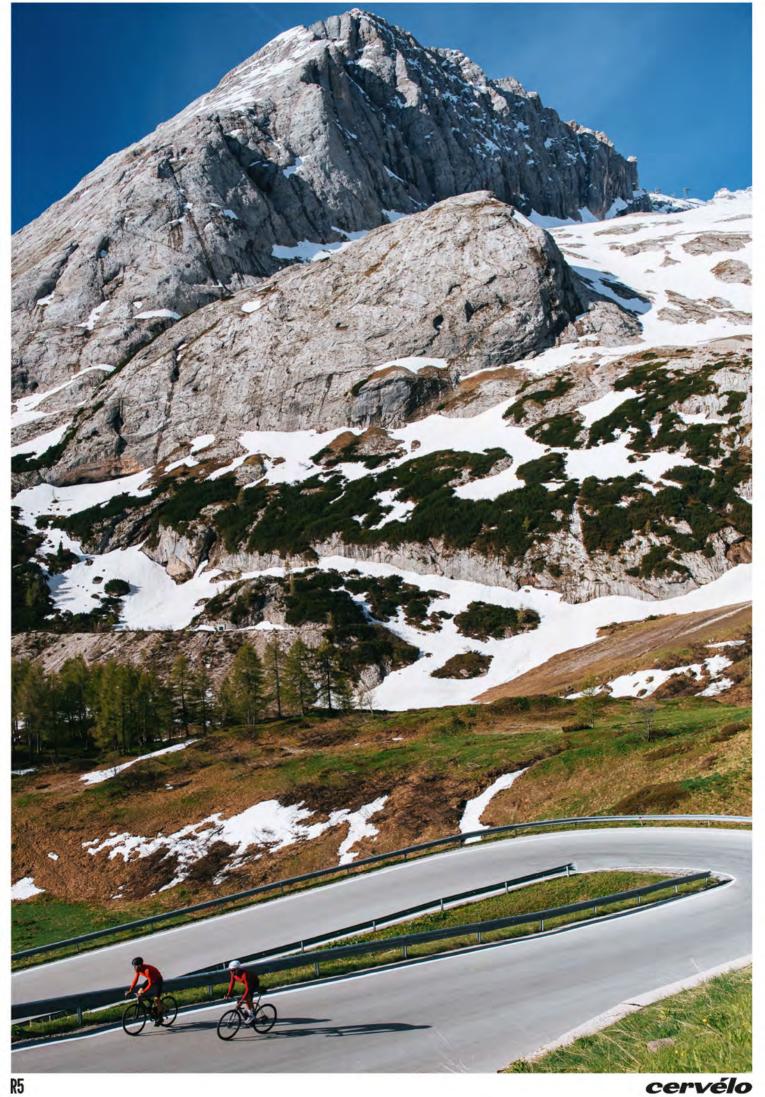


**DIMANCHE 22 MAI** 





DIMANCHE 26 JUIN











le [re]-découvrir, [re]-approprier, [re]-venir, [re]-activer, [re]-centrer, [re]construire, [re]-donner, [re]-définir, [re]-connecter. Aujourd'hui, elle prend un autre sens, mais favorise l'accompagnement vers la prise de conscience de notre rapport avec la nature et l'environnement

Le Festival n'est que le faire-savoir du savoir des professionnels locaux : associations, guides, moniteurs, accompagnateurs, offices de tourisme, EPCI...

Événement destiné à s'inscrire dans la durée, quel est pour les

#### organisateurs et les communes participantes le grand défi à relever avant de se projeter?

Le défi est de fédérer autour du projet, pour qu'à terme, il devienne une sorte de journée du patrimoine version Outdoor.

Que peut-on vous souhaiter pour cette

grande première?

La demande et les attentes des acteurs outdoor du territoire sont très fortes par rapport au Festival Outdoor 06, aussi j'espère que les conditions sanitaires permettront de réaliser (enfin) ce projet, le 29 avril prochain.





# <u>VAMOS</u> <u>A LA PLAYA!</u>

# MALLORCA 140.6 TRIATHLON



PAR CÉDRIC LE SEC'H PHOTOS @MALORCA 140.6



Après le succès de la première édition en 2021 (lire notre magazine n°211), le triathlon longue distance Mallorca 140.6 triathlon revient à Majorque le 24 septembre prochain. Au programme, toujours 2 distances, un full et un half, courus le même jour. Et de nouveaux standards mis en place en 2021, reconduits pour cette deuxième édition : drafting de 20 m, course vintage en slip, routes fermées, 10 000 € de prize money pour les pros... le Mallorca 140.6 triathlon ose et innove, tout en voyageant dans le temps, avec un retour aux origines du triathlon.

Les Baléares... majoritairement connues pour y passer des vacances au soleil ou partir en mode "Very Bad Trip" à Ibiza, ces îles espagnoles situées en Méditerranée sont aussi un des spots préférés des triathlètes. Surtout Majorque. La destination elle-même est un "paradis" bien connu. Elle est non seulement parfaite pour la pratique de tout type de sport, mais aussi pour profiter de la gastronomie, des paysages, des plages et du climat agréable de l'île. Positionné fin septembre, le Mallorca 140.6 se pose idéalement dans le paysage du triple effort pour finir sa saison.

#### Une saveur locale

C'est certainement un des atouts qui fait le charme de cette course. Les racines majorquines... Soutenue par les conseillers locaux et les services gouvernementaux, la société organisatrice locale Kumulus se repose également sur sa forte expérience. En effet, elle organise depuis de nombreuses années des événements d'envergure à Majorque.





Le marathon Zafiro Palma, Triathlon de Portocolom, Powerman Mallorca Duathlon, la Super League Triathlon ou encore la Spartan Race font notamment partie de son éventail de réalisations.

Une organisation de premier ordre qui s'occupe de tous les détails afin que vous viviez une expérience sportive parfaite, pour profiter de tout ce qui entoure un événement comme jamais auparavant!

#### Entre mer et lacs

Le parcours empruntera les mêmes tracés que ceux de la première édition. Un départ natation dans l'idyllique baie d'Alcudia à la Playa de Muro, qui sera suivi d'un parcours vélo - sans réelle difficulté - faisant traverser certains villages pittoresques tels que Sa Pobla, Muro ou encore Maria de la Salut. Le tout sur des routes fermées au trafic!

Les rétines auront déjà pris une bonne dose de plaisir...

Le parcours course à pied ne sera pas en reste et les ravitaillements - tous les 2 km -permettront de passer plus facilement les éventuels coups de mou (ou dur) pendant le marathon. Au gré des boucles de 10 km, les coureurs longeront ainsi le front de mer sur l'avenue Carretera d'Arta, avant de repiquer sur les abords du lac S'Estany Gran, qui apporteront un peu d'ombre.

#### No drafting por favor!

C'est un constat catégorique. Les organisateurs de chez Kumulus ne veulent pas voir les mêmes dérives que d'autres épreuves, où l'on aperçoit, années après années, de plus en plus de pelotons en mode (plus que!) drafting sur la partie vélo. L'esprit des premiers triathlons, c'est ce que Kumulus voulait retrouver et avant tout proposer aux concurrents.

Un retour aux origines... Ainsi le drafting reste LE cheval de bataille de l'organisation.

En course, le contrôle du drafting est réellement suivi, avec des mesures strictes et très peu de clémence de la part des 50 arbitres et officiels. David Thompson, directeur de course et directeur de Kumulus, va même un peu plus loin : « Nous appliquerons encore le principe de la tolérance zéro. 50 arbitres suivront la course et la distance de drafting reste portée à 20

Pandémie mondiale de coronavirus oblige, les places seront encore limitées en 2022, mais cette fois à 1000 participants pour les 2 distances, contre 600 en 2021. Ce qui limitera encore l'effet drafting. Sur un parcours vélo relativement plat et qui s'annonce rapide, les athlètes sont prévenus... Interdit donc de "sucer les roues"!





Pour le drafting, tolérance zéro. 50 arbitres suivront la course et la distance entre 2 athlètes est de 20 m.

























## Le must : courir en slip à la mode des 80's !

Pour les nostalgiques des images de l'Iron War en 1989 à Hawaï, ou plus récemment, du style "old fashioned" de Faris Al-Sultan (vainqueur Kona 2005), oui... il sera à nouveau possible de courir en slip! Mais les places restent chères. 50 athlètes seulement, sur chaque distance, auront le privilège de défiler en petite tenue... Et aussi de rouler sur des vélos - antérieurs à l'an 2000 - tout droit sortis des greniers de grandspères! En effet, ce sont les conditions mises en place en 2021 par Jaume Vicens, responsable de la catégorie vintage, pour obtenir cette étiquette "décalée" sur le full ou le half.

Chaque participant souhaitant réserver un slot vintage devra envoyer un mail à l'organisation (vintage@mallorca140-6.com) en

précisant son histoire, et en y joignant les images de sa tenue 2 pièces ou de son vélo. Pour les plus motivés, il sera même possible de combiner les deux! De belles barres de rire en perspective... Et le bonus en cas de sélection? Une ristourne de 25% sur l'inscription.

#### Le plus : les packages hôteliers

Un peu à l'instar de l'Ironman de Lanzarote, sponsorisé par le complexe hôtelier Club La Santa, le Mallorca 140.6 triathlon a lui aussi son hôtel partenaire. Situé à seulement 100 m du départ natation, l'Hôtel Viva Blue joue ce rôle. Un complexe hôtelier 4 étoiles hypra moderne : un spa, 5 piscines (!) dont un bassin de 25 m, une salle de sports dernier cri et des appartements permettant d'être en autonomie pour se faire son gâteau

sport du jour J... Tout est prévu pour en faire un paradis pour les triathlètes et leurs familles. Et par conséquent aborder la course dans les meilleures conditions si vous décidez d'y résider. Le cas contraire, sachez que vous pourrez profiter d'une partie de ses installations car l'hôtel accueillera la finish zone et les cérémonies d'après course.

Plusieurs formules de packages en demi-pension et pension complète dans d'autres hôtels proches du départ sont également proposées par Kumulus, de 3 à 7 nuits, et comprenant le coût de l'inscription. Les autres avantages de passer par ces packages ? L'assemblage et le contrôle du vélo, un accès prioritaire au bike check-in, ou encore le retrait du dossard directement à l'hôtel... Vous pourrez bien sûr retrouver tous ces détails sur le site officiel de la course.



Nous voulons créer une atmosphère unique et organiser une course parfaite, focalisée sur les athlètes.

#### L'ESSENTIEL:

<u>Inscriptions / informations :</u>

https://www.mallorca140-6triathlon.com

Lieu : Playa de Muro, Alcúdia Bay, Majorque, lles Ba-

léares, Espagne

Dates: samedi 24 septembre 2022 Distance Mallorca 140.6 (solo):

- Natation : 3,8 km (2 boucles de 1,9 km avec sortie à l'Australienne)
- Vélo : 178 km (2 boucles) / 714 m d+
- Course à pied : 42 km (4 boucles)
- Tarif: 400 € jusqu'à fin mars / 450 € ensuite

#### Distance Mallorca 140.6 Half (solo ou relais):

- Natation : 1,9 km (1 boucle)
- Vélo : 89 km (1 boucle) / 357 md+
- Course à pied : 21 km (2 boucles)
- Tarif: 175 € jusqu'à fin mars / 200 € ensuite









### MALLORCA

- PLAYA DE MURO-







### TRIATHLON140.6 & HALF SEPTEMBER 24 TH, 2022

Limited to 1.000 participants 20 meters drafting distance

























### 226 ERS

# La nutrition sportive au long cours



# LA NUTRITION SPORTIVE AU LONG COURS

**226 ERS** 

Aujourd'hui, pour n'importe quel sportif, peu importe sa pratique, ou son niveau, l'alimentation est un facteur de plus en plus important. Nous sommes donc allés à la rencontre de Jérémy Boesmans qui représente la marque de nutrition 226ers en France afin d'en savoir plus sur l'importance de la nutrition sportive au quotidien.

Bonjour Jérémy, peux-tu nous parler de la marque 226ers : que signifie-t-elle, comment a-t-elle été conçue et quel est son parcours ?

Bonjour, 226ers est une marque qui propose une large gamme de nutrition sportive. Elle a été créée en 2010 à Alcoy, en Espagne, par Jesús Sánchez, triathlète longue distance qui avait lui-même des problèmes gastriques lors de ses triathlons. Problèmes qu'il a résolus après plusieurs mois de recherches en créant sa propre marque de nutrition,



en éliminant prioritairement le sucre et le gluten et en utilisant le plus de sources nutritionnelles possibles. Il a, par ailleurs, participé plusieurs fois à la mythique course de Kona avant de lancer sa marque. Jesús créé cette entreprise uniquement pour le triathlon à la base, en lui affiliant le nom 226ers qui correspond aux nombres de kilomètres total d'un Ironman (3,8 km de natation; 180,2 km de vélo, 42,195 km de course à pied) afin de répondre aux besoins des triathlètes en recherche de performance. Et aujourd'hui, cette marque est leader en nutrition sportive non seulement en triathlon en Espagne, mais aussi en trail, en cyclisme et tout autre activité sportive. Nous avons d'ailleurs conçu de nouveaux produits avec l'équipe de cyclisme Movistar qui les utilise à l'entraînement, mais aussi lors de courses comme le Tour de France et autres. On peut considérer que Jesús en a fait une marque premium de la nutrition sportive.

### Comment fonctionne-t-elle ? Est-elle basée à un endroit ou est-ce uniquement du e-commerce ?

En 2022, nous pouvons compter plus de six cents points de vente en Espagne, alors que nous commençons tout juste à nous développer en France ainsi que dans les pays voisins. Nous sommes aussi présents en e-commerce avec un site internet qui ne cesse de s'épandre.

### Quels types de produits proposez-vous ? Et pour quelles utilisations ?

Nous proposons une gamme qui est assez grande et qui est conçue pour n'importe quel sportif.



PAR JULES MIGNON PHOTOS 226 ERS











Nos produits les plus utilisés sont bien évidemment les barres et les gels, mais nous avons développé une gamme vegan qui est de plus en plus appréciée par nos consommateurs. Nous pouvons donc proposer n'importe quel produit à un sportif, mais certains restent beaucoup plus utilisés par les athlètes professionnels ou les athlètes en recherche de performance avec des BCAA, de la glutamine ou encore des "energy drink". L'équipe Movistar utilise par exemple les « High energy gel » et les « Sub 9 » qui sont plus spécifiques à la performance. Nous pouvons aussi proposer des produits plus axés sur la récupération musculaire avec le « Night recovery », ou d'autres qui renforcent le système immunitaire en pleine préparation hivernale par exemple.

### On peut donc consommer les produits 226ers avant, pendant, et après l'effort?

Oui tout à fait, nous avons plus de quatre-vingts produits dans notre gamme qui sont très complémentaires et permettent d'avoir un apport énergétique quotidien. Nous proposons aussi un guide d'utilisation pour les plus amateurs ainsi que d'une aide pour savoir quand et comment consommer ces produits.

### Faut-il un temps d'effort minimum pour pouvoir les utiliser?

Une majorité de notre gamme utilisable lors d'une épreuve sportive est effectivement conçue pour un effort moyen à long. Par exemple, Rafael Nadal, est un utilisateur de notre marque et l'utilise durant ces matchs qui peuvent durer d'une à quatre heures en moyenne.



Nous proposons une grande gamme conçue pour n'importe quel sportif (...) plus de 80 produits.







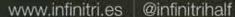
**CONQUER THE ROCK!** 



1 MAI 2022 \$1900MB90KMR21KM



- · 10.000 € de prix
- · Natation parcours autour du château médiéval
- Forfait inscription + hébergement disponible



















Il utilise dans ce cas-là les « energy gel » pour redonner un coup de boost. Un coureur de dix kilomètres, quant à lui, aura plutôt tendance à utiliser un « isotonic drink » après la course pour remplir ses électrolytes. Un triathlète longue distance, lui, peut avoir un suivi complet avant, pendant, et après l'effort.

### 226ers est uniquement une marque de nutrition sportive ou elle s'inscrit

sportive, mais années après années, nous nous sommes développés et, aujourd'hui, nous avons la capacité de commercialiser des vitamines et autres

dans un autre domaine?

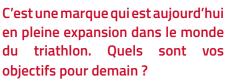
commercialiser des vitamines et autres produits pour le bienfait de la santé, dans les pharmacies Espagnoles. Il y a quelques années, nous avons aussi décidé d'agrandir notre visibilité avec

des ambassadeurs et donc de créer

À ses débuts, lesús Sánchez a créé cette

marque uniquement pour la nutrition

du textile pour qu'ils puissent nous représenter à l'entraînement mais aussi sur leurs courses. Aujourd'hui, nous avons une demande très forte sur ces différents vêtements que nous commercialisons : une gamme de textile avec des t-shirts, des tenues de vélo, des claquettes, des sacs, et autres accessoires comme des bidons et des casquettes.



Jesús Sánchez et son associé Angel Sevillano ont une grande vision du marché et veulent continuer à s'étendre. Depuis le partenariat avec l'équipe de cyclisme Movistar, nous avons vécu une explosion des ventes en Espagne, et étant aujourd'hui commercialisé dans une partie de l'Europe et de l'Amérique du Sud, nous voulons continuer à nous étendre pour que 226ers devienne la marque numéro un de nutrition sportive dans le monde.





### RENCONTRE

Nous sommes déjà proches de nos ambassadeurs avec qui nous échangeons beaucoup. On peut même dire qu'ils font partie de la famille 226ers et l'objectif est de garder ces athlètes pour construire un projet à long terme, car ils ont un potentiel évolutif. Nous voulons aussi continuer à les conseiller avec amour et passion ainsi que vivre à fond avec eux leurs projets.

### Vous avez donc des ambassadeurs ? À quel niveau se situent-ils ?

Oui nous avons depuis quelques mois / années un partenariat avec quelques triathlètes professionnels comme Javier Gomez, Patrick Lange, ou encore Sara Pérez Sala, mais aussi les Français Clément Mignon et Marjolaine Pierré qui, pour nous, ont un grand potentiel et un grand avenir dans le triathlon mondial. C'est ce genre d'athlètes que nous voulons continuer à suivre afin de les emmener le plus haut possible. L'équipe Nike de trail fait aussi partie de nos ambassadeurs, tout comme l'équipe Française enduro Specialized ou encore quelques coureurs du Team Salomon.

On peut compter aussi quelques marathoniens, mais aussi le tennisman Rafael Nadal et pour finir l'équipe professionnelle de cyclisme Movistar. Le but est donc de conserver ces partenariats et de travailler avec ces athlètes le plus possible pour les mettre dans les meilleures conditions.

### Avez-vous des retours percutants justement sur ces athlètes professionnels?

Pour une marque, choisir un athlète n'est jamais facile. C'est même délicat car nous ne choisissons pas un athlète pour ses résultats, mais plus pour sa









Nos athlètes ambassadeurs font partie de la famille 226ers et l'objectif est de garder ces athlètes pour construire un projet à long terme, car ils ont un potentiel évolutif.

personnalité et l'image qu'il dégage, qui doit correspondre à la marque.

Bien sûr, les résultats aident à cela, mais nous avons cherché et trouvé des athlètes qui nous correspondent parfaitement. Avoir des ambassadeurs est très important pour une marque, car ils sont appréciés par le public et peuvent promouvoir notre gamme via les réseaux sociaux.

Croire en nos athlètes et les mettre dans les meilleures dispositions possibles reste notre priorité, afin qu'ils se sentent bien avec nous et qu'il y ait une relation de confiance.

### Étes-vous partenaires de certains évènements à travers la France ou même le monde?

Bien sûr! Nous sommes partenaires des courses avec label Ironman en Espagne, au Portugal ainsi qu'en Italie, mais pas encore en France. Nous sommes aussi présents sur les ultras trails comme la Transvulcania ou la Transgrancanaria, mais aussi de la Transmarocaine Mountain Bike et du marathon de Séville.







### LA NOUVELLE GENERATION GAGNANTE



PROLOGO OFFICIAL TECHNICAL PARTNER



AND COLNAGO BIKES

prologo

DISTRIBUTEURS: SARL APESUD CYCLING + 33 434



































### Du côté des athlètes : Clément Mignon

### Bonjour Clément, peux-tu nous parler de ton utilisation de la gamme 226ers au quotidien?

J'utilise effectivement la gamme 226ers au quotidien pour plusieurs raisons : pour la préparation avant les efforts, ainsi que pendant. C'est d'ailleurs là où je suis le plus consommateur avec la boisson « energy drink sub 9 » et les barres « race day » que j'adore pour les efforts de longue durée (sortie vélo longue, ou même lors des courses) ainsi que les grosses journées d'entraînements. Je consomme aussi cette gamme entre et après les entraînements avec les barres protéinées, puis le « night recovery » qui est à prendre le soir sous forme de crème au chocolat afin de permettre à mon corps de récupérer au mieux.

### Pourquoi as-tu choisi 226ers?

J'ai choisi la marque 226ers car ils proposent une gamme très complète, qui peut convenir à n'importe quel sportif et elle propose une large variété de saveurs sur leurs produits. De plus, j'ai pu rencontrer une équipe au top qui communique et échange beaucoup avec nous et qui nous soutient au quotidien. Donc ce n'est que du bonheur pour les athlètes.

### Depuis combien de temps utilisestu cette gamme de nutrition sportive?

Cela fait un peu plus d'un an que j'utilise les produits 226ers. Après les avoir essayés en stage à La Réunion l'hiver dernier, j'ai tout de suite accroché et cela m'a bien aidé pendant ma préparation ainsi que sur mes courses.



### Est-elle d'une grande aide lors de chaque utilisation ?

Oui, bien sûr. Ce sont des produits de qualité qui répondent à n'importe quel besoin avec un réel atout derrière, quelles que soient la pratique et la durée de l'effort. Pour ma part, j'utilise leurs produits dans n'importe quelle discipline, car ce ne sera que bénéfique pour moi, que ce soit en entraînement ou en compétition.

### Quel est ton produit préféré ou que tu consommes le plus ?

Parmi la gamme que propose 226ers, mon produit préféré reste la barre protéiné « Dark chocolate » que je prends entre et après les entraînements. C'est par ailleurs le produit que je consomme le plus avec les barres « race day », que j'utilise à chaque sortie vélo.

Tous les produits de la marque sur <a href="https://www.226ers.com/fr/">https://www.226ers.com/fr/</a>



### **RENCONTRE**

62% 11:28 00:16:31 € 14:18 MIN/









# MICROOLED LA VISION DU FUTUR



PROPOS RECUEILLIS PAR CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS ENGO - MICROOLED



Cardiofréquencemètre, capteurs et pods de puissance, compteur GPS, capteur glycémique... le sportif du 21è siècle - et le triathlète! - est de plus en plus connecté. Les modes d'entraînement ont changé et la moindre donnée est analysée, dans une démarche de performance ou juste de plaisir selon les utilisateurs. Alors quand Microoled, une entreprise française, débarque sur le marché des produits connectés avec sa paire de lunettes Engo-1, cela éveille notre curiosité et nous donne envie... d'y voir plus clair. Rencontre avec Olivier Gros, directeur marketing et commercial pour Engo Europe.

### Microoled, Activelook, Engo... comment tout cela s'articule-t-il?

Microoled est une entreprise grenobloise, créée en 2007 et qui va donc fêter ses 15 ans en 2022. Elle est spécialisée dans la technologie des micro-écrans Oled. L'approche était majoritairement B2B (ndlr : Business to business, commerce entre professionnels et sociétés). Les micro écrans étaient intégrés dans des applications industrielles, médicales ou encore militaires. Puis il y a 2-3 ans, la volonté de toucher le marché du grand public est née. La technologie ActiveLook a alors été lancée, dont Julbo est devenu en 2019 le premier client partenaire. Microoled a en parallèle décidé de lancer sa propre marque de lunettes, Engo, avec cette technologie.

### Avec une spécialisation dans les microécrans Oled à haute résolution et très basse consommation d'énergie, plutôt destinés aux viseurs de caméra, comment s'est justement opérée l'ouverture vers le sport ?

C'est une très bonne question car la vocation de Microoled n'est pas de devenir un lunetier du sport et de concurrencer des marques comme Oakley et Julbo, mais plutôt de développer les applications business et de transposer son expertise au marché du grand public. Engo est un fait une vitrine de cette expertise, un showcase, et surtout un "accélérateur" pour Microoled dont la stratégie, et l'ambition, est de devenir leader sur les micro écrans de technologie Oled dans le grand public et dans le domaine du sport.

### L'actualité de Microoled, c'est la présentation du nouveau modèle de lunettes connectées Engo-1 (lire notre test au sein de ce magazine) au CES (Consumer Electronic Show) de Las Vegas (5 au 8 janvier). Quels sont les retours?

Vu les conditions sanitaires, nous avions décidé d'annuler notre présence physique au salon. Nous l'avons géré en "virtuel" et avec des communiqués de presse. Nous avons énormément de sollicitations suite au salon, amplifiées par le fait que Microoled devient d'annoncer son intention de rentrer en bourse. Ces sollicitations concernent principalement le monde de la technologie.











L'appétit est grand. Mon rôle est alors de s'assurer que cette appétence et cet intérêt viennent au monde sportif. Le CES est idéal pour présenter de telles technologies que notre paire de Engo-1, mais ce qui est important pour Engo, c'est que ce soit une marque proche du sportif et de l'athlète. Notre cœur de cible pour 2022 étant le vélo de route, la course à pied et le triathlon.

### Y a-t-il des sportifs ou triathlètes déjà conquis et utilisateurs du modèle?

Le lancement commercial a été fait le

mois dernier, c'est encore un peu tôt. Nous n'en sommes qu'au tout début de l'aventure. L'année 2021 était essentiellement une année de Bêtatest. Le produit a donc été testé par des triathlètes, des coureurs à pied et des cyclistes. Charlotte Morel et certains athlètes de sa structure MyTribe en ont fait partie. De même que Eric Thouvenin, le fondateur de Openrunner (ndlr: cartographies sportives, traces GPX, randonnées...) avec qui nous avons un partenariat. Le réseau d'athlètes ambassadeurs est donc en cours de construction.

### Et qu'en est-il notamment pour les sportifs ayant besoin de verres correcteurs?

À l'instant, les lunettes Engo-1 disposent de verres photochimiques non correcteurs. Cependant nous travaillons au développement de la gamme lunettes.

Puis suivront des évolutions de la technologie avec du turn-by-turn (ndlr : navigation pas à pas), de la trace GPX... Mais réussir le lancement du premier produit, la Engo-1, est déjà le premier objectif à atteindre.







Choisissez les indicateurs de performance qui comptent et suivez-les en continu, directement dans votre champ de vision, sans gêner votre visibilité. Gérez votre intensité, optimisez vos efforts et améliorez vos performances.



Puissance



HRM



Cadence



Vitesse



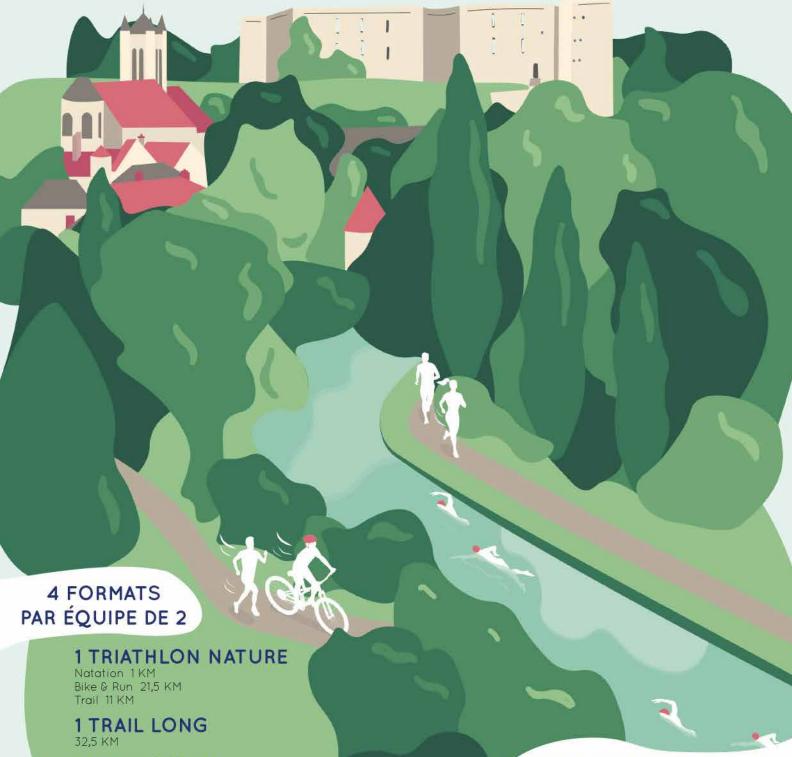
Accédez à vos indicateurs facilement et en toute sécurité grâce aux lunettes connectées avec affichage intelligent.

RENDEZ-VOUS SUR ENGOEYEWEAR.COM

02 juillet 2022

### ECO TOP FERTE - MILON

1ère ÉDITION



1 TRAIL COURT

1 ÉCO-RANDO



### CONCEPTS ORIGINAUX À 1H30 DE PARIS

Une belle région à découvrir au travers des communes de La Ferté-Milon, Silly la Poterie, Oigny en Valois, Troenes, Marolles et Mosloy.

Renseignements et inscriptions sur : www.eco-topferte.fr















## Peut-on du coup s'attendre à voir une déclinaison de produits connectés ou à réalité augmentée pour le triathlon ? On pense notamment à des lunettes de natation, des visières de casques...

Complètement. Cela fait partie de la roadmap. Sans trop rentrer dans les détails car je ne peux pas trop en dévoiler (rires), il y a des développements en cours. Décliner la technologie ActiveLook sur différentes solutions pour le sportif, cela fait partie de la stratégie de Microoled. Contre-lamontre, cyclisme sur piste, ski alpin... En revanche, à ce jour, nous n'avons rien de prévu en développement, au moins sur les 2 prochaines années, en ce qui concerne les lunettes de natation.

### Pour la Engo-1, combien de temps représente le développement d'un produit doté d'une telle technologie?

Engo n'est pas partie d'une feuille blanche, mais a pu s'appuyer sur l'expérience et l'apprentissage du lancement de la technologie ActiveLook avec Julbo, qui ont été des "accélérateurs" du développement des Engo-1. Il y a eu plus de 2 ans de développement et quelques millions d'euros investis sur la technologie ActiveLook micro écran oled grand public pour y parvenir.



### La plateforme NexT a également été annoncée lors du CES. En quoi consiste-t-elle?

En fait, il faut reconnaître un manque de communication de Microoled car pour l'utilisateur final des lunettes Engo-1, la plateforme NexT est "transparente". C'est la même technologie que ActiveLook, mais avec un process de fabrication différent et plus simple, qui va nous permettre de proposer un

modèle de lunettes plus accessible en prix.

En revanche, l'électronique et le principe de pairing avec un appareil (cardio, captuer de puissance...) via l'application ActiveLook seront les mêmes.

Les lunettes Engo-1 sont à retrouver sur le site : engoeyewear.com/









### TRIATH'LONG

SAMEDI DÉPART 10H 10 SEPTEMBRE 2022















Aquitaine









### NOUVELLE ROUE LENTICULAIRE - LA PERFORMANCE ULTIME

La roue lenticulaire Swiss Side est enfin là! Atteignez des niveaux de performance supérieurs en contre-la-montre grâce à traînée réduite et un effet de voile optimisé. Sa géométrie développée en soufflerie vous offre une stabilité et une maniabilité exceptionnelles tout en maintenant nos standards élevés de qualité suisse, et cela à seulement 1100 grammes. Disponible pour freins à disque et freins sur jante.

SWISSSIDE.COM

















# AMATEURS : LE DUO DU MOIS GÉRALDINE JACQUET & BERNARD MULLIEZ



PROPOS RECUEILLIS PAR CAROLE TANGUY
PHOTOS DROITS RÉSERVÉS



Parce que le triathlon, c'est aussi vous, les amateurs, les groupes d'âge, qui participez au développement de ce sport. Par votre passion, votre investissement. Vous vibrez, vous vivez swim-bike-run. Et vous lisez Trimax Magazine, ou interagissez régulièrement avec nous sur nos réseaux! Alors pour vous remercier pour tout ça, nous avons décidé de mettre à l'honneur un duo d'amateurs homme / femme (parité oblige!), en mode portrait. Et ce mois-ci, place à Géraldine et Bernard, véritables poètes du triple effort en communion avec leur passion.

### **Géraldine Jacquet**

Géraldine est une pétillante sportive de 54 ans, de retour aux sources Jurassiennes depuis peu. À présent célibataire, deux chiens et deux chats, elle vit au diapason avec la nature, la verdure offerte par ses montagnes et ses champs à perte de vue. La truffe au quatre vents, Géraldine nous raconte ce qui l'anime aujourd'hui : entre poésie et triathlon.

#### Triathlon à deux

Géraldine a toujours été sportive, basket, athlétisme, natation... ses parents étaient sportifs et elle a toujours suivi avec un penchant pour les sports collectifs. En 2005 son compagnon de l'époque est triathlète et elle découvre avec une gourmandise non feinte ce qu'enchaîner natation, cyclisme et course à pied signifie. La vie et sa

routine silencieusement fracassante s'installent et le conjoint arrête le sport, Géraldine suit. L'embonpoint s'invite dans leur vie bien portante et une phase de vie différente s'écoule, sans effort physique particulier.

#### Janvier 2015

Nouvelle année et ses bonnes résolutions. Géraldine décide de faire le triathlon longue distance de Vouglans en mai 2016, dans le Jura. Elle connaît le terrain de jeu, la nature, les sapins et ce lac bleu-vert qui invite à la baignade les belles journées d'été jurassien. Elle se donne presque un an et demi pour se ré-athlétiser et accomplir un double défi : celui de perdre presque une vingtaine de kilos et de terminer un triathlon longue distance.

### Le Triathlon pour nous les filles

En 2012 déjà Géraldine suit activement un groupe de filles qui partagent leur expérience de triathlon sur facebook « Le Triathlon pour nous les filles », un petit groupe emmené et motivé par Vivi pour échanger. À cette époque, le sport est plus confidentiel et beaucoup moins féminin. Carole Péon active auprès de le FFTRI pour féminiser ce sport et chacune a le droit de se dire « tout est possible. »

Géraldine partage son défi et se voit encouragée par des amies et des inconnues. La magie positive des réseaux sociaux qui parfois soutient lorsque l'on sent l'abattement et la démotivation.



### RENCONTRE

#### Motivation

2015 à 2016, Géraldine perd neuf kilos, sachant qu'elle a anticipé et déjà atteint les 80 kilos avant le régime. Yeaaah! Une victoire pour notre battante. Oui, le chemin est long. Oui, avec le poids, on souffre davantage, notamment au niveau des articulations. Les tendinites s'invitent ainsi que de nombreuses inflammations. Le corps change et cette transformation par le sport laisse des traces ! Mais quelle motivation de pouvoir réaliser le planning prévu avec son objectif en ligne de mire! Elle sent tout de même son passif de basketteuse qui lui permet de boucler des triathlons sprints de préparation.

#### **Vouglans**

La balance se calme et Vouglans arrive! Gégé est entourée comme jamais: toute sa famille est là et tout le monde croit en sa réussite! La natation se passe comme prévue, posée, en glisse, ne pas oublier ses appuis... 1900 mètres en 43 minutes! C'est pas mal du tout! Puis le vélo: pas du tout le parcours qu'elle a fait en préparation.

Finalement, le vrai parcours comporte trois bonnes côtes qui lui feront détester son bien-aimé vélo Vitus. Oui, même la descente est compliquée dans le froid et, perdue dans son alimentation et hydratation à trop réfléchir, peut-être qu'elle ne fera pas la course à pied au final... Non, sans compter le soutien de son chéri qui l'encourage, tout comme les bénévoles extraordinaires qui la laissent passer la ligne d'arrivée, bien que les temps de référence soient arrêtés. Des larmes de joie, de fierté pour cet accomplissement personnel à la maison, auprès de sa famille. Le double défi est relevé avec succès!

#### Tours'N'Man

2017 Gégé s'inscrit au Tours'N'Man. Sur sa lancée de Vouglans elle



aimerait réaliser ce beau défi. Mais ce sera désentrainée qu'elle prendra le départ de la course et la souffrance s'accommode mal avec la durée, elle doit se résigner à abandonner. Tout fait mal : le physique et le mental sont également secoués. S'ensuivra une période de doutes et de reprise de poids. En 2018 Gégé doit reperdre 16 kilos pour réaliser ses prochains défis.

#### Le Covid passe par là

Puis la période COVID efface les amours, serre les cœurs et réveille la malveillance. Géraldine est victime d'une arnaque dans son travail qu'elle perd en 2021. Mais son énergie positive et son envie la feront rebondir et progresser vers quelque chose de beau, de mérité! Le monde Covid est anxiogène et c'est dans la nature, précisément dans la forêt, qu'elle se ressource. Elle empruntera le meilleur chemin pour elle, guidée par sa bonne étoile, elle en est certaine!

Aujourd'hui Géraldine est inscrite dans un club de triathlon à Clervaux où elle attend avec impatience de pouvoir renager en piscine... ou en Lac cet été? En attendant, elle pratique le ski de fond et le ski nordique pour se remettre en forme et retrouver un semblant de régime. C'est le lot des femmes de plus cinquante ans, et il faut du courage et une certaine détermination pour se lever aux aurores comme Géraldine pour ne pas se morfondre dans la "sombritude" des hormones maléfiques liées à la ménopause...

#### Et maintenant?

2022, on se bouge un peu, on n'est pas des feignasses! On a des rêves plein les mains! Encore un matin où Géraldine se lève avant 6 heures avec ses chiens! Un café, une frontale, ses fameuses « Lucettes » et zouh, elle est repartie dans sa forêt!





















Nos stages sont ouverts à tous! Venez nous rejoindre pour une belle semaine de stage



2022

**Natation 21 au 26/02** 

St Raphaël 10 au 16/04

St Raphaël 15 au 21/05

Embrun 01 au 07/07

Alpe d'Huez 25 au 30/07

ATTENTION pas de prise de tête, pas de pseudo haut niveau... Juste une semaine cool mais sérieuse pour être pris en main de manière individuelle et conviviale.



infos & inscriptions www.stages-triathlon-omax.com



### En bref-

Matériel? Géraldine donne des petits noms à ses baskets prénommées Lucettes et son actuel vélo s'appelle Panda bien que ce soit un Bianchi.

Régime ? Addiction au fromage et tous les plats au fromage... Mais aussi un vrai penchant pour les plats et la philosophie végétarienne et vegan.

Lecture ? Tout ce qui a attrait au développement personnel, la découverte de soi mais aussi des autres : jusqu'à l'éducation canine et comment rendre son chien heureux! Frédéric Lenoir, Boris Cyrulnik, Christophe André.

Musique? Variété française, pop rock, ce qui passe sur RTL2 en fait.

Télé ? Fan inconditionnelle de Kaamelott et le film de sa vie : « Into the wild » de Sean Penn.

Journée de rêve ? « Me promener en pleine nature avec mes animaux et finir à la belle étoile en bivouac. » En fusion avec l'univers et la sagesse Géraldine.

Personnes inspirantes ? « Dans le sport, les amis et amies que je peux suivre et sinon l'Abbé Pierre, le Dalai Lama, Nelson Mandela. »

Qualité ? L'honnêteté et la bienveillance.

Défaut détestable ? La méchanceté.

Le triathlon est une passion qui fait vibrer par son partage d'émotions fortes. 2022 encore un régime, puis un travail sur son équilibre de vie, saine et sportive avec davantage de trails et quelques triathlons! Géraldine avance avec sérénité « au Gré du Vent » comme son recueil de poèmes!





#### **Bernard Mulliez**

Bernard a 68 ans, heureux papa de deux filles et le cœur pris. Bernard est originaire du Nooord, et lorsque sa famille s'installe à Nice, il a 6 ans. Dès son plus jeune âge, il pratique le courses de vélo en minime, puis cadet, jusqu'en vétéran 6 aujourd'hui en triathlon. Une carrière internationale à la Poste de Nice qui en fera rêver plus d'un, Bernard a l'opportunité de pratiquer beaucoup de sport au

cyclisme sur route et enchaîne les

sein de sa structure professionnelle ASPTT Nice.

Qui sont ces filles qui roulent plus vite que moi, alors qu'elles ont nagé 3 km et qu'elles courent 30 kilomètres après les 120 de vélo ?? Bernard est impressionné par le triathlon de Nice et les gens "surhumains" qui font ces efforts titanesques. Cela l'intéresse fortement! Nous sommes dans les années 90 et c'est la grande époque intimiste des championnats du monde longue distance qui se déroulent à Nice notamment.



Direction Jean Bouin, la piscine de Nice où il apprend à nager. Techniquement, Bernard avance sans aucune appréhension mais se considérera toujours comme un nonnageur bien qu'il en a l'expérience. Mais à 36 ans, Bernard compte sur sa condition et son mental!





### RENCONTRE

#### Course à pied

Le cyclisme prenait trop de temps et avec deux enfants il est difficile de tout faire, vous en conviendrez. On calme le jeu, on apprend à nager et on fait des gammes à pied! À la Poste il y a un groupe de coureurs qui l'enrôle, et le voilà parti dans de nouveaux challenges sportifs: un marathon de Nice couru en 3h08 en 1990, puis en 1991 le marathon de Reims couru en 2h57! Suivi du duathlon de l'Escarène en 1992, cyclathlon en 1994... bref Bernard devient inarrêtable.

#### Premier triathlon

En 1994, ce sera le triathlon distance olympique de Saint Laurent du Var dans les Alpes Maritimes. Bernard, comme à son habitude en cyclisme, se place devant au départ... natation. Les concurrents lui auront tous nagé dessus! Il se calme et continue de nager le crawl en deux temps. Le hic est de ne pas regarder assez souvent sa direction: Bernard a nagé en arc de cercle et revenait sur la plage.... Allez, on repart vers la bouée pour faire demi-tour, en terminer avec la



natation et enchainer sur le vélo! Au parc, c'est facile de retrouver son vélo il n'y en a plus! Bernard reprend les concurrents à vélo puis en course, et est heureux finisher de son premier triathlon.



Comme beaucoup, Bernard va là où ses amis d'entraînement vont. Ce fut ASPTT canal historique, puis le Stade Laurentin où il a officié avec l'immanquable, l'incontournable et l'inénarrable ami Chouchou. Club qu'il quittera sur une incompréhension : Bernard travaille toujours les weekends de Fête des Mères et ne peut pas être bénévole sur le triathlon organisé par son club, ce qui est fortement recommandé dans chaque club mais pas imposé... Surtout quand on est engagé ailleurs.

Cela n'a pas été accepté et Bernard est parti pour le club de Nice Cavigal avec une troupe fort agréable et en croissance : au final, on peut passer 20 heures avec les copains de clubs!







#### Finisher

10 fois finisher du triathlon longue distance de Nice, 8 fois Embrun, et deux qualifications aux mythiques championnats du monde Ironman à Hawaï en 2004 et 2014 après beaucoup d'hésitation. Sa compagne se bat alors contre la maladie et Bernard ne pense pas honorer cette qualification.

C'est grâce à la motivation de sa compagne qu'il réalise une belle course pour rentrer rapidement. Elle s'éteindra en 2015 et Bernard trouvera le courage d'avancer dans son quotidien dans la pratique du sport.

#### « À l'ancienne »

En sport, Bernard ne connaissait pas les VMA, VO2Max, FCMax etc. Il a cependant fait partie de l'étude de Stéphane Palazzetti sur l'effet du Selenium sur les sportifs. Il ne sait pas si cela l'a véritablement aidé, lui qui a grandi avec l'image du cycliste qui doit "faire du volume" un point c'est tout.



### En bref-

Souvenir le plus fort ? Embrun ! Cela devenait une destination de vacances le 15 août, un rendez-vous sportif entre amis. « Il n'y a pas pire » et c'est un cycliste qui vous le dit ! Bernard conseille aux amoureux du triathlon de faire Embrun.

Ce que tu aimes dans le triathlon? Le sport regroupe les petits amateurs qui roulent en pédales plates en VTT aux gars ultra équipés.

Matériel ?Fidèle à son vélociste Eric Montoya à Saint Laurent du Var, Bernard roule en Cervélo S5 Quelles baskets choisir après trois opérations des tendons d'Achille, du ménisque et une tumeur au mollet ? Ce sera des Nike Vomero allure tranquille pour éviter les tendinites et périostites. Un ancien modèle Garmin Forerunner lui suffit.

Régime ? Équilibré! Une bière de temps en temps, pas de pâtisseries, peu de viande rouge.

Lecture? Les livres ont un pouvoir soporifique, donc lit sur son ordinateur.

Musique ? Écoute sur Youtube du bon vieux heavy metal AC/DC, Rammstein et son incontournable Deutschland, Led Zep, Pink Floyd et aussi de la musique classique.

Télé? Très peu à part Le Tour de France, le Tour d'Italie, Paris-Roubaix (et mention spéciale à Julian Alaphalippe). Sinon Scènes de ménage et Canteloup pour se détendre.

Journée de rêve ? Se lever sans réveil, petit déj au soleil sur la terrasse et aller rouler en bord de mer toujours au soleil, suivi d'un entraînement piscine le soir : bonne nuit assurée!

Personnes inspirante ? 1989\_ Marc Allen & Dave Scott, Scott Molina, les Américains qui venaient courir les Championnats du monde de triathlon à Nice. Pour Bernard c'était des extraterrestres, surtout les filles pro!

#### Meilleur souvenir?

Sa quatrième place à l'Ironman de Gerardmer : grâce au roll down, il remporte le slot en pleurant. Il a dû envoyer sa compagne au distributeur en même temps pour retirer l'argent nécessaire. Il a appelé tous ses copains ensuite. Jamais il n'aurait pensé aller à Hawaii!

Qualité? Spontanéité et humour.

Défaut détestable ? Le mensonge.

Bernard est heureux grand-père de 6 petits-enfants et papa de 2 filles. La famille et le sport le comblent de bonheur!













# DOSSIER DU MOIS LA LONGUEUR DES MANIVELLES



**PAR SIMON BILLEAU** 



Étant donné la nature d'un triathlon, la distance cycliste est typiquement beaucoup plus longue que celles de natation et course à pied, que cela soit un triathlon sprint ou un Ironman. Par conséquent, les triathlètes devraient essayer non seulement de maintenir un certain niveau de puissance, mais aussi de se focaliser sur l'économie de locomotion. L'économie est un indicateur important pour prédire les performances cyclistes en termes de temps pour effectuer une distance. L'économie et la puissance sont déterminées par l'interaction entre le résultat mécanique produit et la ressource physiologique requise. Alors quel est l'effet de la longueur du bras de manivelle sur l'économie et la performance en triathlon ?

Théoriquement, l'amélioration de l'économie engendre une meilleure performance cycliste en contre la montre et/ou des moindres exigences physiologiques (par exemple, taux de consommation d'oxygène : VO2max , fréquence cardiaque) à compléter une distance donnée. La longueur des manivelles est un des facteurs importants parmi beaucoup de variables qui ont un effet sur l'économie et la performance en cyclisme. Donc, la sélection appropriée de la longueur des manivelles peut jouer un rôle clé dans l'amélioration de la partie cycliste d'un triathlon.

Vous savez sûrement que ces dernières années, la tendance est à la réduction de la longueur des manivelles. Mais est-ce justifié? Quelle longueur utilisent les meilleurs pros? Nous allons tenter de vous expliciter les intérêts et les inconvénients de manivelles courtes et longues, d'un point de vue biomécanique, physiologique et aérodynamique. Nous allons étayer nos propos en se penchant sur le cas des 14 meilleurs pros hommes à Kona en 2019. Enfin, nous vous donnerons quelques astuces pour optimiser votre position si vous souhaitez vous aventurer à tester des longueurs de manivelles différentes.

De nombreuses études ont tenté d'identifier les effets en changeant la longueur des manivelles au niveau physiologique et biomécanique. Martin et Spirduso, 2001, ont montré que la cadence de pédalage optimale est diminuée alors que la vitesse optimale de la pédale est augmentée. Ces deux paramètres représentent des phénomènes physiologiques distincts. Spécifiquement, la vitesse de la pédale joue sur la vitesse à laquelle un muscle se contracte. Or, la force de la contraction décroît avec l'augmentation de la vitesse de la pédale. De plus, cette étude a démontré un plus grand angle de flexion pour les hanches et les genoux.

Ils ont également déterminé la longueur optimale de manivelles pour produire une puissance maximale anaérobie en fonction de la longueur d'entrejambe, Cela correspond selon eux à 20%. Concrètement, si vous avez un entrejambe de 87cm, il vous faudrait des manivelles de 174 mm. 870 x 20 % = 174 mm





Mais la puissance maximale anaérobie n'a que peu de corrélation avec la performance à des efforts sous-maximaux. Le système aérobie joue un rôle majeur même à des intensités entre 80 et 99% de la puissance maximale.

Ainsi, le seuil anaérobie, ou FTP, est une bien meilleure valeur pour déterminer les effets de la longueur des manivelles. Des études se sont intéressées aux effets de la longueur des manivelles à des intensités sous maximales. Des longueurs de manivelles de 110 à 265 mm ont été testées sans que cela n'engendre d'écart dans le VO2max et le coût énergétique. Juan Garcia-Lopez et collaborateurs, 2017, ont montré que 3 longueurs de manivelles différentes (préférée, + et -5 degrés) n'engendrent pas de différence de fréquence cardiaque. Ils ont également noté qu'il n'existait pas de différence de coût métabolique pour les manivelles plus longues comparées aux deux autres longueurs.

Une autre question importante a été soulevée par Mileva en 2003 concernant les muscles et les articulations. Avec une manivelle plus longue, le pied (et la pédale) couvre une plus grande circonférence. Cela signifie qu'à la même cadence, le pied parcourt une plus grande distance, et donc plus de vitesse. Il a été montré que l'allongement de la manivelle de 155 à 195 mm a conduit à une augmentation des valeurs d'angle et de la vitesse angulaire (aussi appelée le couple) du genou lors de la flexion et de l'extension. Une augmentation du temps d'activation (avec une plus grande intensité) du muscle ischiojambier a également été observée ainsi qu'une augmentation de l'intensité d'activation des muscles soléaire et tibial antérieur. Ce dernier ne subit aucune modification du temps d'activation et il en va de même pour les muscles droits fémoraux, tandis que le soléaire a un temps d'activation diminué.

Ainsi, si l'on résume la littérature, voici les avantages que vous seriez en droit d'attendre d'une réduction de la longueur de vos manivelles:

- Réduit le stress sur les articulations et les muscles, prévient les blessures et soutient la performance
- «Ouvre» certains angles (hanches

et genoux) et permet ainsi une meilleure respiration, nutrition et hydratation, et diminue la pression sur la vessie. Inversement, garder les mêmes angles peut améliorer l'aérodynamisme en abaissant l'avant du vélo

- La diminution de la pression sur la zone abdominale permet une meilleure perfusion des membres inférieurs, réduisant la compression de l'artère fémorale
- Facilite le maintien d'une cadence de pédalage légèrement supérieure
- Améliore la transition vélo-course, causant moins de fatigue musculaire
- Ne crée pas de perte de puissance significative

Mais comme vous le savez bien, ce n'est jamais aussi simple. Si l'on se réfère aux caractéristiques anthropométriques et la détermination de la longueur des manivelles décrites par Ron Haney, la même personne ayant un entrejambe de 870 mm devrait utiliser des manivelles de 187 mm en utilisant l'équation suivante :

Entrejambe x 0.216

Cela fait une différence majeure de





13 mm par rapport à la préconisation de Martin et Spirduso. Cela peut paraître excessivement long mais tentez l'exercice suivant chez vous : debout contre un mur, en cabrant votre buste dans une position aéro, levez une jambe le plus haut possible. Notez une marque sur le mur avec un stylo. En divisant cette hauteur par 2, vous obtenez la longueur de manivelle maximale que vous pouvez utiliser (en n'oubliant pas d'enlever le stack height dans l'équation qui représente la hauteur entre l'axe de la pédale jusqu'au-dessous de votre pied. Il faut donc additionner la demiépaisseur de la pédale, la chaussure et la semelle).

Enfin, si vous souhaitez expérimenter avec des longueurs de manivelles plus longues, ne choisissez pas forcément la longueur maximale que votre liberté articulaire vous permet. N'oubliez pas qu'il faut effectuer de très nombreux tours de manivelles pour boucler un triathlon. Comme vous venez de le



constater, nous sommes capables de pédaler avec des manivelles bien plus longues que ce que nous utilisons communément. L'avantage majeur est d'avoir un couple plus grand. En effet, le levier est plus long. Faites l'expérience de desserrer un boulon avec une clé dont le levier est court. Il faut appliquer beaucoup de force pour réussir. Essayer de desserrer ce même boulon avec une clé dont le levier est deux fois plus long. C'est bien plus facile...



### **DOSSIER DU MOIS**

C'est la même chose pour ouvrir une porte. On place la poignée à l'extrémité pour avoir le levier le plus long possible. Il serait bien plus difficile d'ouvrir une porte si la poignée se trouvait proche des charnières.

Cependant, en cyclisme, le patron de locomotion est une boucle fermée, ce qui veut dire que le levier que l'on gagne durant la phase où l'on est efficient est également plus grand dans la phase où il faut soulever la jambe antagoniste.

Avec la réduction des angles articulaires, il s'ensuit généralement une diminution de la cadence de pédalage. Ce que vous gagnez d'un côté, vous le perdez de l'autre. Mais si vous réussissez à garder la même

cadence alors votre puissance en sera démultipliée.

Passons maintenant en revue ce que les 14 meilleurs pros au dernier championnat du monde de Kona utilisaient. Cela aide en général à se faire une idée de ce qui fonctionne. Voici un tableau avec le nom des athlètes, leur taille (en cm), la longueur de leur manivelle (en mm) et leur temps à vélo.

De ce tableau, on peut calculer la taille moyenne de ces athlètes en Top 14. On peut également calculer la longueur de manivelle moyenne et le temps médian. Il en ressort que la taille moyenne est de 181

cm. Les manivelles utilisées sont en moyenne de 168.75 mm et le temps à vélo médian est de 4h21'14".

On s'aperçoit que 5 athlètes utilisent des manivelles de 170 mm, ce qui correspond à 1.25 mm près la moyenne. 6 athlètes utilisent des manivelles plus courtes et 3 utilisent des manivelles plus longues. Concernant les temps à vélo, la tendance est inversée. Si l'on prend les 7 meilleurs temps à vélo, 2 athlètes utilisaient des manivelles de 170 mm, 2 utilisaient des manivelles plus courtes et 3 en utilisaient des plus longues.

On voit donc que ce qui est issu de la science ne se confirme pas forcément sur le terrain. Cependant, au vu de la taille de ces athlètes, s'ils suivaient les recommandations de certains spécialistes en positionnement, ils pourraient utiliser des manivelles bien plus longues, ce qu'ils ne font pas car ils ont surement testé en soufflerie l'intérêt aérodynamique des manivelles plus courtes En effet, plus les manivelles sont courtes, plus la selle est haute et donc le dos est plus à l'horizontale. Mais à l'opposé, des manivelles plus longues permettent de réduire la hauteur de selle. S'il est possible de réduire la hauteur du cockpit, l'aérodynamique est donc améliorée de façon plus importante qu'avec les manivelles courtes.

Nom	(cm)	Longueur manivelle (mm)	Temps vélo
Frodeno	193	172.5	4h16′02″
O'Donnell	182	167.5	4h18′12″
Kienle	180	170 (utilisait 175 en 2017)	4h15′04″
Hoffman	177	170	4h24'01"
Wurf	182	170	4h14′44″
Skipper	181	165	4h16′18″
Currie	176	165	4h30'30"
Koutny	184	175	4h15′14″
Aernouts	184	172.5	4h19′47″
Leiferman	182	165	4h24'20"
Van Berkel	179	165	4h32'09"
Reed	170	165	4h25′53″
Weiss	188	170	4h21′37″
Potts	182	170	4h24'16"













Sunday 10th April 2022



### TriKids Saturday 9th April

triathlonportocolom.net













Par ailleurs, la stabilité est également améliorée du fait d'un centre de gravité plus bas. Seul bémol, il faut faire attention sur les terrains techniques car les manivelles sont plus proches du sol dans les courbes.

Vous savez sûrement que la plupart des fabricants de vélo et de groupes périphériques (Sram, Shimano, Campagnolo, Rotor, ...) proposent des pédaliers avec des manivelles comprises entre 155 et 180 mm. Peu de marques proposent des manivelles plus longues.

Nous vous donnons quelques astuces pour tester par vous-même :

• Il est possible de surélever le boîtier de pédalier avec des boîtiers dits 'excentriques'. Ils permettent de placer le boîtier plus haut mais aussi en arrière ce qui est un double avantage en augmentant l'angle de selle et par conséquent l'angle des hanches.

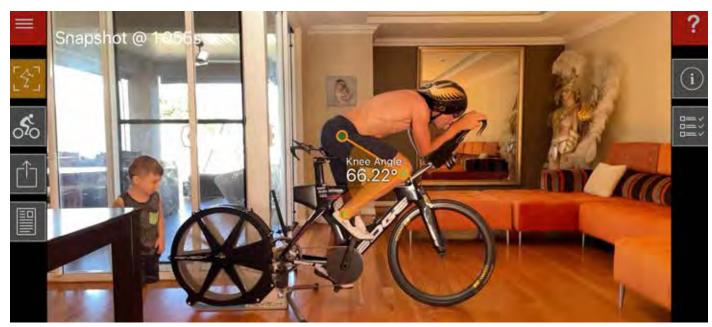
• La marque taïwanaise Aerozine permet d'ajuster la longueur de votre manivellede 165à 175 mm. Demême, la marque Hase offre un pédalier avec des manivelles ajustables de 65 à 165 mm de long et cela sans outil. Enfin, la marque américaine High Sierra Cycle dispose de 3 pédaliers



ajustables permettant des longueurs de manivelles entre 120 et 220 mm de long, ou tout comme moi, vous pouvez vous en faire faire sur mesure par un spécialiste des matériaux composites. En France, le leader dans le domaine est Christophe Chiron qui est également un triathlète assidu (Mateduc Composite <a href="https://www.mateduc-composites.com/fr/">https://www.mateduc-composites.com/fr/</a>)

• Il est pertinent de se renforcer musculairement. Du fait d'un trajet plus grand du pied, il est donc conseillé d'effectuer des exercices avec des plages angulaires plus grandes. Par exemple, si vous faisiez des demi-squats, tentez de faire des squats complets.  Pensez également à vous étirer notamment au niveau des hanches et des membres inférieurs, tout spécialement les ischio-jambiers et les mollets plus intensément sollicités.

En conclusion, la longueur des manivelles est un sujet qui a été longuement étudié dans la littérature, mais les gains marginaux associés à des manivelles plus courtes ou longues semblent être très faibles. Il convient donc d'expérimenter afin d'obtenir la longueur de manivelles optimales pour votre pratique, vos besoins, votre singularité anthropométrique, biomécanique et physiologique.











# LE MAGNESIUM: EVITEZ LES CARENCES! NUTRITION



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



Le magnésium est un oligo-élément indispensable à l'organisme qui intervient dans de très nombreuses réactions physiologiques telles que les métabolismes des glucides, des lipides et des protides, la contraction musculaire ou la perméabilité cellulaire. Le corps d'un adulte renferme environ 25 g de magnésium qui se répartit de la façon suivante : 55% dans les os, 25% dans les muscles, et 25% dans le reste de l'organisme (cœur, foie, reins, plasma...).

#### L'équilibre des réserves

L'importance des réserves est fonction de l'équilibre entre les apports et les pertes. Une nutrition insuffisante en quantité (régime) ou de faible densité conduit immanquablement à un déficit. En parallèle, les pertes de magnésium sont majorées lorsque la charge d'entraînement devient importante (+6-8h/sem). La sudation et le stress physiologique sont les principaux

mécanismes qui conduisent à la perte de magnésium. En cas de compétition réalisée en ambiance chaude, les pertes par sudation peuvent ainsi dépasser les besoins quotidiens. De plus, le stress psychologique (compétitions) ou physiologique (effort intense) s'accompagne d'une libération d'adrénaline qui favorise l'excrétion urinaire de magnésium.

Pour bénéficier de réserves optimales et prévenir un état de carence, il est donc important de couvrir quotidiennement les besoins en magnésium. Chez le sportif, ceux-ci se montent à 450 mg chez la femme et 600 mg chez l'homme.

#### La carence en magnésium

En situation de carence, les répercussions négatives pour le sportif sont nombreuses : troubles neuromusculaires (crampes, fatigabilité), moindre efficacité dans



#### **ENTRAÎNEMENT**

la mobilisation des réserves énergétiques, irritabilité, difficulté à mettre en réserve le glycogène...

Il est cependant difficile de diagnostiquer avec objectivité une carence car les divers dosages biologiques du magnésium ne reflètent pas forcément l'importance des stocks tissulaires (os, muscles, nerfs...). Sur le plan clinique, outre les conséquences précédemment citées, une carence en magnésium se traduit principalement par une hyperexcitabilité musculaire (tressaillements), des troubles du sommeil, une moindre résistance au stress psychologique, et une fatigue importante.

Pour prévenir la survenue d'une carence en magnésium, il faut donc limiter les entraînements par forte chaleur et éviter de multiplier les compétitions, fortement pourvoyeuses en stress. En parallèle, il est indispensable d'adopter un régime alimentaire à plus forte densité nutritionnelle en magnésium.

Focus sur le stress

Le stress est une réaction de l'organisme suite à une modification brusque de l'environnement qui nous entoure. Ces modifications

de l'environnement peuvent être de natures très diverses : sociales, professionnelles, climatiques... Pour le commun des mortels, le stress a une connotation négative car il fait souvent référence aux contraintes professionnelles, au respect des horaires, aux problèmes en général.

Pour les sportifs, chaque effort constitue une source de stress pour l'organisme. En situation de compétition, les contraintes psychologiques s'additionnent aux contraintes physiques pouvant ainsi donner un cocktail "explosif", surtout si les enjeux personnels sont importants. La problématique du sportif est alors de savoir utiliser le stress psychologique pour se transcender, et non pas être anéanti.

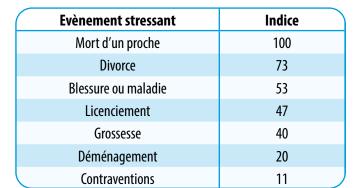
Sur le plan de la santé physique et

mentale des individus, le problème du stress réside dans sa chronicité. En effet, même si la résistance au stress n'est pas identique d'un individu à l'autre, l'accumulation provoque des ravages, tant sur le plan psychologique (anxiété, irritabilité, fatigue, anorexie, boulimie, dépression...) que physique (ulcère, allergie, dorsalgie, colopathie...).

#### Les facteurs de stress

Les facteurs occasionnant un stress important sont principalement les événements marquants de la vie, à fortiori lorsqu'ils sont imprévus.

Échelle de stress établie par les psychologues Holmes et Rahe en 1967:









# TRIATHION DE FREJUS



FORMATS OPEN S & M - JEUNES
GRAND PRIX F.F.TRI. DE TRIATHLON - DI
CHAMPIONNAT DE FRANCE DES
CLUBS DE RELAIS DE TRIATHLON











Au quotidien, l'activité professionnelle est une source de stress très importante pour nombre de personnes, en particulier dans un contexte de forte concurrence. Les emplois du temps surchargés constituent de la même manière un contexte propice au développement du stress.

### Les répercussions physiologiques

Pour lutter contre le stress, l'organisme met en place un certain nombre de réponses adaptatives, qui sont principalement d'ordre neuro-hormonales avec libération en cascade de diverses hormones adrénaline. (ACTH, cortisol, noradrénaline...). Ces hormones induisent une élévation du rythme cardiaque et de la ventilation, une dilatation de la pupille, la libération réserves énergétiques... qui sont autant d'adaptations permettant à l'organisme de faire face aux contraintes physiques et psychologiques. On comprend mieux pourquoi un excès de stress

entraîne une dépense énergétique significative pouvant empiéter sur la performance une fois la compétition venue.

Lorsque les épisodes de stress sont trop fréquents, l'organisme s'épuise progressivement et doit même lutter contre un état inflammatoire généralisé. Bien entendu, cette inflammation à bas bruit ne prédispose pas à la récupération post-effort, ni à une grande efficacité immunitaire. À terme, elle peut même constituer un terrain propice au développement de pathologies plus ou moins graves.



#### L'intérêt de la supplémentation

En cas de période stressante et de fatigue physique / mentale, comme lors d'un stage intensif ou lors d'une période de compétitions rapprochées, il est intéressant de faire une cure de magnésium, en complément de ce qui est apporté par l'alimentation.









## Triathlon de la Madeleine

Saint François Longchamp



VENDREDI 19 AOÛT 17H30





















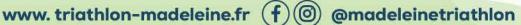














En cas de carence avérée, les symptômes sont multiples tressaillements musculaires intempestifs, clignements paupières, crampes... et traduisent "l'irritabilité" de la fonction neuromusculaire. Cette irritabilité se retrouve d'ailleurs au niveau psychologique et se traduit par un comportement assez désagréable pour les proches.

Après avis médical auprès de votre médecin du sport ou pharmacien sportif, il peut donc être recommandé de procéder à une supplémentation en magnésium lors d'une phase de surcharge d'entraînement, ou à l'approche d'un gros objectif. Attention toutefois à ne pas dépasser les doses prescrites, sous peine d'accélérer le transit intestinal de manière excessive!

Les effets de la supplémentation se traduisent par une amélioration des performances physiques, une meilleure résistance aux contraintes musculaires et une meilleure tolérance au stress psychologique.



#### En pratique

Les sportifs ayant une alimentation hypocalorique privilégierons les aliments riches en magnésium et pauvres en calories, tels que les eaux minérales et les légumes (frais ou secs). Si le contrôle du poids est secondaire, il est alors recommandé de varier les apports en incluant le cacao, les fruits secs (oléagineux ou autres)... qui sont beaucoup plus caloriques.

### Aliments riches en magnésium (en mg pour 100g de produit)

Eau minérale Donat® : 1060 Cacao en poudre : 420

Bigorneaux : 415 Germe de blé : 400 Chocolat noir : 292

Soja : 255 Amandes : 255 Sarrasin : 220

Eau minérale Hépar® : 119

Noix, noisettes: 140

Pois chiches : 120 Riz complet : 105 Lentilles : 90

Germes de soja : 90 Pain complet : 90 Figues sèches : 87

Eau minérale Contrex®: 86

Dattes: 70





#### SHOPPING

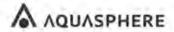












1

#### TIGE DE SELLE REDSHIFT SHOCKSTOP

Destinée aux vélos de gravel. Elle est dotée d'une suspension qui permet d'amortir les chocs et donc de convertir l'énergie destinée à la suspension en énergie pour aller de l'avant. Dotée d'un dépôt de brevet, elle permet non seulement une amélioration des performances, mais aussi un meilleur contrôle, et réduit la fatigue. Le ressort permet un débattement de 35 mm. Grâce à des bagues, elle peut être utilisée pour des diamètres différents. Seule la tige de 350 mm permet d'intégrer la batterie Di2.

Prix: US\$ 172.49

https://redshiftsports.com

#### **ERGYSPORT NATURAL BOOST**

L'énergie d'un gel, la consistance d'une compote pour une tolérance digestive optimale. En stick de 30 g, cette purée riche en fruits et source de vitamines B1 et C, sera le partenaire idéal pour vous donner le coup de boost dont vous avez besoin. La vitamine C contribue à maintenir le fonctionnement normal du système immunitaire pendant et après un exercice physique intense. L'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 200 mg en plus de la dose journalière de vitamine C recommandée. Goût fraise ou poire. 1 purée de fruits par heure.

*Prix* : 2 €

https://www.ergysport.com/

#### LUNETTES AQUASPHERE FASTLANE

Premières lunettes compactes dotées micro-joints d'Aquasphere. Dotées de verres incurvés pour un champ de vision élargi, les Fastlane sont également pourvues d'un système breveté de gestion des sangles permettant un réglage simple et rapide, ainsi que de quatre modèles de pont de nez pour un ajustement parfait à votre visage. Les Gold Titanium Mirrored filtrent 80% de la lumière, idéales pour les conditions ultra lumineuses en eau libre. Homologuées FINA.

Prix: 29,99 €

https://fr.aquasphereswim.com

















6

4

#### COMPTEUR TRIMMONE LITE

Sans l'ombre d'un doute, le prochain compteur qui va faire un carton. Et les raisons sont légion: poids de seulement 62 g / disponible en 8 couleurs / résolution de l'écran 200 DPI / batterie longue durée (15h) et à l'infini si vous utilisez le système solaire fourni en option / 8.9 mm d'épaisseur / 55 mm x 94 mm x 12.5 mm avec son support de compteur / écran LCD 42.6 mm x 68 mm / cartographie disponible avec et sans wifi / fonctionne notamment en ANT+ pour appairer votre capteur de puissance.

Prix: US\$ 199

https://trimm.bike/en

ENDUO EVOLVE NEW MOTION LABS

La société New Motion Labs vient de révolutionner l'industrie cycliste de l'un de ses plus anciens composants : la chaîne. Le système Dual engagement est la combinaison d'une chaîne, d'un plateau et d'un pignon. dents des plateaux pignons sont plus espacées réduction des frottements des éléments les uns avec les autres, durabilité augmentée jusqu'à 30%, transmission de l'énergie quasi parfaite (99.3%), poids des composants moindres.

Prix: NC

www.newmotionlabs.com

**GRAVAA** 

Gravaa est une marque qui s'est spécialisée dans l'optimisation de la pression des pneus en temps réel de ses 2 modèles de roues (gravel et MTB). Le moyeu transporte une pompe qui permet de dégonfler et regonfler vos pneus aux besoins du terrain.

Les roues GX30 pèsent moins de 2 kg. Jantes en carbone. Roues équipées de moyeux avec 6 cliquets et de rayons DT Swiss Race en aluminium.

Prix: 2 367 €

https://www.gravaa.com





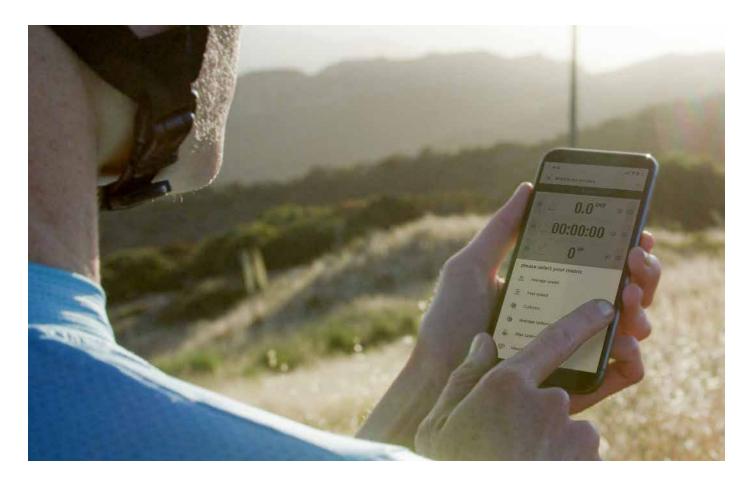
# TEST MATÉRIEL



AVEC ENGO ET ACTIVELOOK, LES LUNETTES CONNECTÉES DÉBARQUENT!



**PAR** GWEN TOUCHAIS



Des lunettes "connectées", on veut bien... mais qu'en estil exactement ?! On parle ici plus simplement de réalité augmentée, avec "affichage tête haute" sur les verres d'informations recueillies à partir d'un GPS, d'une montre, d'un smartphone... On vient donc permettre l'affichage de nos précieuses données d'entraînement ou de course directement sur le verre de la lunette, évitant ainsi de chercher du regard la montre ou le compteur! Alors, gadget ou révolution à venir ? Essayons d'y voir plus clair.

#### Les caractéristiques principales

Il s'agit donc tout d'abord d'une paire de lunettes de soleil... et oui. Pour l'instant, le choix des verres se limite à un verre photochromique et la monture est déclinée en 3 coloris : noir, bleu et bleu clair. Un choix restreint à l'heure actuelle, qui s'explique encore par une technologie en développement.

Pour autant, le tout est de très bonne qualité et le choix

des verres photochromiques judicieux, afin de s'adapter à un maximum de pratiques et conditions. On peut sans aucun doute penser que si cette technologie se répand, le choix du support optique se diversifiera également avec pourquoi pas des collaborations avec d'autres fabricants de lunettes. Dans tous les cas, notre premier contact avec les ENGO -1 est très bon et dénote de la volonté de la marque de faire de ce coup d'essai un coup de maître!

Accusant 35 g sur la balance, les ENGO-1 ne sont pas les plus légères du marché, mais n'oublions pas qu'elles embarquent de l'électronique et ne répondent donc pas aux mêmes contraintes. Cela considéré, on salue donc plutôt la performance et on se dit que cela n'est possible aujourd'hui que grâce au progrès fait dernièrement dans la miniaturisation de cette technologie. La monture est de qualité, autant pour les branches que pour le pont nasal qui met l'accent sur le confort.

Elles sont à la vente au prix de 395 € sur le site de la marque: engoeyewear.com.



Avec les lunettes ENGO-1, on peut vraiment se concentrer sur la route et sur son effort ( ) Mention "très bien" pour la qualité des verres et et sur son effort. (...) Mention "très bien" pour la qualité des verres et l'intégration de l'affichage.





#### TEST MATERIEL

À ce prix (nous y reviendrons par la suite), les ENGO-1 sont livrées avec un boîtier rigide, un étui, une sangle ainsi que d'un câble de charge micro USB. Rien de superflu, rien d'oublié non plus.

#### À l'essai

Une fois n'est pas coutume, il vous faudra anticiper un peu votre première utilisation de ces lunettes de soleil afin d'en effectuer la configuration. Comme tout appareil connecté, cela est toutefois assez standard. Il sera nécessaire de télécharger l'application Activelook (la technologie qui équipe donc ces lunettes) puis appairer les lunettes à votre smartphone afin d'en finaliser les réglages d'affichage. Cette manipulation peut aussi vous amener à ajuster les branches ou le pont nasal afin d'obtenir le meilleur résultat, c'est-à-dire un affichage parfait pour votre champ de vision. Une fois l'opération terminée, il vous reste à choisir votre source de donnée (votre montre, votre compteur...) pour l'associer aux lunettes. Ici, il faut savoir que comme souvent,



l'intégration est plus aboutie avec les produits leaders du marché, à savoir les produits Garmin. Ici l'intégration est grandement facilitée au travers de Garmin Connect IQ. À moins d'être totalement néophyte, il vous faudra prévoir un petit quart d'heure afin d'être prêt à vous lancer.

Nous avons testé les ENGO-1 essentiellement en course à pied et à

vélo. Autant en course à pied, l'intérêt existe mais semble moins intéressant à mon avis, autant à vélo il est très (très) confortable de disposer de ces données de puissance sans avoir à chercher le compteur du regard. Cela est encore plus intéressant sur le vélo de chrono sur lequel il est parfois peu évident de placer le compteur pour l'avoir parfaitement sous les yeux en position aéro. Avec les lunettes ENGO-1, on peut vraiment se concentrer sur la route et sur son effort. L'affichage est net et précis quelles que soient les conditions de luminosité et même lors des changements de teinte des verres photochromiques. Mention "très bien" pour la qualité des verres et l'intégration de l'affichage. L'utilisation des lunettes peut être élargie à de nombreux sports, on pense tout particulièrement au ski de fond où l'utilisation des bâtons rend plus difficile la consultation d'une montre.







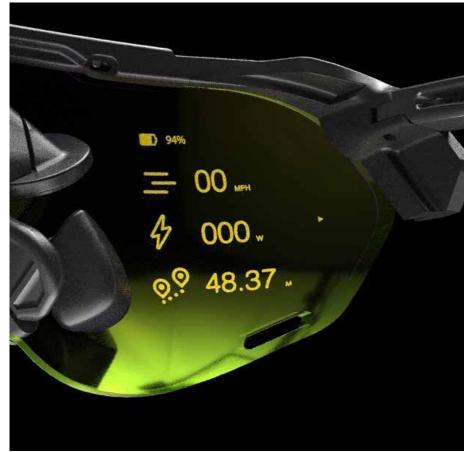
Pour un usage triathlon, le bémol est que l'intégration électronique pose quelques contraintes sur la conception des lunettes et limite quelque peu le champ de vision. En position aéro, on apprécie particulièrement les lunettes sans monture supérieure afin de faciliter la vision "tête baissée". Ici la monture des ENGO-1 est plutôt épaisse et n'offre pas un champ de vision optimal. Pour les triathlètes, une prochaine évolution intéressante serait sans aucun doute une intégration sur la visière d'un casque chrono.

À noter qu'il est possible de faire défiler les champs de données avec un passage de la main au niveau des branches. Très pratique. Toutefois, cela peut engendrer quelques fausses manipulations s'il vous prend l'idée de réajuster vos lunettes pendant un exercice un peu soutenu!

#### **En conclusion**

Nous avions testé et apprécié cette même technologie sur les lunettes de natation FORM. On retrouve ici le même concept tout aussi efficace, appliqué sur une paire de lunettes de soleil. L'affichage est clair et les optiques sont de bonnes qualités. N'oublions pas que c'est une paire de lunettes avant tout! Reste la question du prix. À 395 €, l'investissement n'est pas négligeable et il vous faudra prendre soin de celles-ci. Là où les goggles FORM pointaient déjà à presque 200 €, les ENGO-1 s' affichent au double. Alors certes, les verres y jouent certainement pour beaucoup mais il en résulte que ce prix pourrait en rebuter certains. Pour qui donc ? Pour le triathlète "connecté" qui aime tester les dernières technologies!











Chez Trimax, on n'aime pas faire comme tout le monde. Alors quand on cherche un vélo route typé aéro à tester... Exit les "m'as-tu vu" du marché, on choisit la classe à l'Italienne et le Cinelli Pressure!

Cinelli, une marque que les plus jeunes d'entre vous ne connaissent peut-être pas, ou peu. Cino Cinelli, c'est avant tout un ancien coureur professionnel aux victoires multiples dans les années 40 qui aura su se reconvertir avec brio en fournissant en accessoires (cintre, potence, pédale et selle) les plus grandes marques de vélo. On lui doit notamment la première pédale automatique, la M71, en 1970 soit presque 10 ans avant la première pédale Look.

Pour être honnête, celle-ci n'était alors pas complètement au point, puisque surnommée la "Death pedal" dans le peloton pro, expliquant pourquoi il aura fallu attendre Look pour que la pédale automatique se démocratise.

Aussi, s'il y a quelques triathlètes de la fin des années 90 parmi vous, alors vous avez peut-être eu l'occasion d'utiliser un prolongateur Spinaci! Véritable pièce de collection, il était alors adopté par une bonne partie du peloton avant d'être banni par l'UCI. Plus récemment, Cinelli, c'est aussi le premier ensemble potence-cintre

monocoque avec son modèle RAM. Cinelli, c'est donc un pan de l' histoire du cyclisme... mais heureusement pour nous, c'est aussi une marque encore active de nos jours, même si plus "confidentielle" face aux mastodontes du marché.

Cinelli a opéré un retour à la compétition sur route en 2019, notamment avec l'équipe continentale italienne COLPACK. À cette occasion et pour notre plus grand bonheur, Cinelli se devait de développer une gamme performance pour ses coureurs professionnels. Le résultat ? Entre autres ce cadre Pressure qui s'inscrit parfaitement dans un programme triathlon courte distance!

#### Le cadre Cinelli Pressure à la loupe

Le Pressure a été lancé au début de l'année 2021 avec pour principal objectif celui de la performance ! On y retrouve donc les principaux ingrédients pour qui veut aller vite : un profil aérodynamique associé à une grosse rigidité (merci la fibre carbone T800) et de l'intégration (câbles et durites de frein) en veux-tu en voilà. Pour autant, on en n'oublie pas la touche Cinelli avec un design très stylé qui ne passe pas inaperçu tout en restant plutôt sobre selon les standards de la marque.





C'est beau, c'est rapide et c'est original!



#### TEST MATERIEL

Côté conception, on note évidemment des tubes profilés ainsi que le « kamm tail » qui s'affiche sur la douille de direction, le tube diagonal et le tube de selle. Ce profil a pour but d'optimiser et diriger le flux d'air au mieux afin d'éviter les perturbations aérodynamiques. Tout ou presque est fait pour optimiser la traînée, allant jusqu'à proposer plusieurs options de fixation pour le bidon ou encore en camouflant le serrage de la tige de selle. Autres détails qui ne trompent pas : le tube de selle venant parfaitement épouser la roue et le poste de pilotage avec le guidon Vision Metron 5D ACR. Ici et là , il est facile de souligner toute l'attention qui a été portée à ce cadre où raccords et jonctions semblent avoir été travaillés avec un objectif de performance à l'esprit.

Annoncé à 990 grammes pour le cadre et 390 grammes pour la fourche, le Pressure est dans les standards des cadres à vocation aéro. Il est donc très facile de réaliser un montage autour des 7 kg avec la plupart des groupes du marché. lci, notre test a été réalisé avec probablement ce qui se fait de mieux, à savoir un groupe Campagnolo Super Record (nous ferons un retour sur ce groupe dans un test à venir). Le Pressure est disponible en 5 tailles, du XS au XI et deux coloris : le « Rock the White » de notre vélo test et le « Team Limited ». Enfin pour être complet avant de passer à l'essai, le kit cadre est disponible au prix de 3 490 €.

#### Le Cinelli Pressure à l'essai

Avec le test de ce Cinelli Pressure, force est de constater que de l'eau a



coulé sous les ponts depuis la sortie des premiers cadres routes dits "aéro". En comparaison de mon vélo référence (Cervelo S3 Disc 2017), le Cinelli Pressure c'est: plus rigide, plus rapide... Et offre même plus de confort grâce aux pneus de 30 mm montés en Tubeless! En un mot, «ça file»! Sans rentrer dans la comparaison, j'ai retrouvé les sensations d'une sortie test sur un Cervelo S5 disc, ce qui au final n'est pas surprenant et même plutôt rassurant. On se dit alors que Cinelli a su atteindre l'objectif fixé!

La rigidité est sans aucun doute le résultat de différents éléments : le cadre, mais aussi le poste de pilotage. Les deux combinés s'assurent que cette rigidité se ressent sur l'ensemble du vélo. Les relances sont musclées mais surtout la vitesse s'entretient avec bien plus d'aisance sur les bouts droits. Autre avantage d'un vélo rigide, celui-ci est également très directif et précis. Enchaînements de courbes à grande vitesse, descentes de cols... rien ne lui résiste et ce d'autant plus que le freinage à disque viendra à votre

secours quoiqu'il arrive ou presque!

Le Pressure n'est pas un grimpeur né. Cela dit, rien ne lui est interdit ! Plus à l'aise sur des ascensions courtes passées sur la plaque, le Pressure peut s'attaquer à tous les parcours. Même s'il peut s'avérer parfois exigeant dans le "pentu", il n'est pas lourd, reste confortable et en jouant du braquet il ne vous trahira jamais. Évidemment, il se complaît davantage sur des parcours plats à moyennement vallonnés ou son panache fait des merveilles. Dans tous les cas, le Cinelli Pressure aura été tout à son aise dans notre arrière-pays niçois.

Le Cinelli Pressure fera le bonheur du triathlète courte distance (drafting ou pas) en recherche de performance... et de style! Si vous aimez les grosses relances et la vitesse, vous vous laisserez griser au guidon de ce Cinelli. Chez Trimax, on valide : c'est beau, c'est rapide et c'est original! Oue demander de mieux?

À retrouver sur Cinelli.it













www.triathlondeauville.com

























# TEST MATÉRIEL BONNET MERINO KASK L'INDISPENSABLE ACCESSOIRE





On ne vous apprend rien... À vélo et en hiver, on a froid aux extrémités, entre autres aux mains, aux pieds et aux oreilles! Heureusement il existe des solutions et KASK nous le prouve ici avec son très astucieux Bonnet en Merino.

Pourquoi astucieux? Parce que celui-ci vient se substituer aux mousses de votre casque ! (Kask de préférence évidemment) Le bonnet ne vient donc pas s'ajouter en "surépaisseur" dans votre casque. L'installation se fait simplement en retirant les mousses placées à l'intérieur du casque, puis en y fixant le bonnet merino qui se décline dans les mêmes tailles S,M et L que votre casque.

Qualité KASK oblige, les sangles viennent se glisser le long des oreilles dans un emplacement prévu à cet effet afin d'en garantir la position et le confort. L'ensemble est donc parfaitement intégré, peu encombrant et d'une efficacité redoutable. Le bonnet est compatible avec la plupart des casques de la gamme Kask (hors casque aéro) : les Protone, Valegro, Utopia, Mojito3, ,Wasabi...

Le bonnet est conçu telle une première couche. Un rembourrage interne en laine mérinos, une fibre naturelle

qui maintient la température corporelle, qui assure une forte respirabilité et qui, cerise sur le gâteau, sèche rapidement. Mais ce n'est pas tout. Le tissu externe est lui réalisé en Tekseries, une membrane très résistante au froid et au vent. Évacuant rapidement la transpiration, cette membrane est aussi déperlante. Le bonnet joue donc pleinement son rôle de protection contre toutes les intempéries, il nous garde au chaud et au sec au moins pour ce qui est de la tête.

Pour l'avoir testé, l'efficacité de ce bonnet est redoutable. Rien à voir avec le petit bandeau que l'on glisse habituellement sous notre casque. Ici on parle d'une réelle valeur ajoutée avec plus de confort, plus de chaleur et peu ou pas d'humidité. Le merino se montre pleinement à son avantage sur ce type d'accessoire.

En quelques mots, il vous en coûtera une cinquantaine d'euros, mais voilà bien un accessoire indispensable que vous garderez de longues années! Une seule condition: qu'il fasse froid chez vous! N'espérez pas le porter audessus des 10 degrés.



Froid, vent, pluie... Une protection contre toutes les intempéries (...) à l'efficacité redoutable.







**LE CROSS-TRAINING** 

(ENTRAÎNEMENT CROISÉ) EN SWIMRUN

CONSEILS DE PRO Le Swimrun est un sport d'endurance de pleine nature engendrant des demandes spécifiques dans divers domaines : physiologique, psychologique et technicotactique. L'entraînement enchaîné swimrun est atypique, très efficace mais souvent difficile à mettre en place à cause des conditions de pratique. Il est donc courant pour le swimrunner de s'entraîner dans une discipline de manière isolée (natation ou course à pied trail) et possiblement de les enchaîner directement (courir pour aller à la piscine nager - revenir de la piscine en courant) ou indirectement (nager le matin, courir le soir ou inversement).

Le multi-enchaînement est pour la majorité des swimrunners compliqué à mettre en place notamment hors des saisons météo clémentes (printemps-été) et lorsque les athlètes ne vivent pas dans un lieu (ou proche) propice à cet exercice. Une importante inégalité de moyen de pratique existe. De plus, il s'agit d'une discipline d'endurance contraignante physiquement et mentalement, avec la répétition de gestes cycliques (mouvement de nage et foulée). Il est donc pertinent de réfléchir à d'autres types d'entraînements, en dehors ou en complément de la natation et de la course-trail,







pour prévenir la survenue de blessure et progresser en swimrun tout au long de la saison par l'intermédiaire d'activités sportives annexes.

pour les disciplines d'endurance.

Nous allons présenter la notion d'entraînement croisé (ou cross-training en anglais), ses intérêts et limites dans la progression en swimrun ; mais aussi quelles applications pratiques sont réalisables dans notre discipline.

#### L'ENTRAÎNEMENT CROISÉ

L'entraînement croisé peut être défini comme l'utilisation de la pratique d'une discipline annexe pour impacter positivement l'état de forme et le niveau physique du swimrunner dans son sport de prédilection. Il s'agit donc de mixer plusieurs activités au sein d'un même cycle d'entraînement (exemple : intérêt du vélo pour le travail de la course à pied longue distance). L'objectif

est de rechercher des sports dont l'entraînement permet des adaptations physiologiques (musculaires, nerveuses et énergétiques) et/ou techniques, tactiques, psychologiques transférables dans la pratique du Swimrun. C'est une manière de travailler répandue dans les sports d'endurance, et encore plus dans les disciplines de saison (ski, biathlon, trail, triathlon ...).

#### INTÉRÊTS DU CROSS TRAINING

Le cross-training a été l'objet de nombreuses études des sciences du sport et de leurs chercheurs. Le but étant de découvrir et de comprendre les intérêts d'un entraînement dans une discipline autre que sa spécialité.









#### **SWIMRUN**

Ces recherches ont été appuyées par l'empirisme des cycles de travail de certains sportifs de haut-niveau qui utilisaient le vélo, la course ou le trail pour préparer la saison de sports d'hiver (ski de fond, alpin, biathlon ...) et même d'autres types de sport tels que le hockey sur glace, le patinage, le surf... L'autre indice en faveur de l'entraînement croisé est issu du terrain, avec la capacité de certains athlètes à performer dans un nouveau sport après leur retraite (Laura Dalmehier du biathlon au trail, Laurent Jalabert du cyclisme au triathlon et bien d'autres). À noter que le cheminement se fait généralement entre ou vers un sport d'endurance et rarement d'une pratique d'endurance vers une discipline technico-tactique. Cela est notamment dû au fait que les principaux effets du cross-training ne prennent que peu en compte l'aspect technico-tactique.

Le premier intérêt de l'entraînement croisé est la prévention. Ce type de travail amène de la variété dans la pratique, ce qui limite significativement les notions de contraintes, de monotonie et de lassitude physique et mentale, réduisant alors les risques de surentraînement. La motivation est conservée et la longévité encouragée. En effet, la possibilité de progresser en swimrun en effectuant des séances autres que nager et courir augmente fortement les alternatives de contenu de travail. Varier les sollicitations à la fois physiques et mentales permet au swimrunner de



réduire les contraintes sur certaines anatomiques fortement utilisées: genou, épaule, dos, cheville... Il est aussi possible d'user d'un sport annexe pour se renforcer (stabilité articulaire, qualité de gainage...) en vue de performer en swimrun. Ces deux concepts composent l'aspect préventif du cross-training.

Le second intérêt réside dans les adaptations liées à l'entraînement croisé, notamment concernant les facteurs cardiovasculaires musculaires nécessaires à la performance. En effet, le développement de la VO2max, de la capacité aérobie et des données physiologiques de l'organisme (nombre de mitochondries, volume d'éjection systolique notamment lors d'efforten position horizontale, niveau de fréquence cardiaque, densité

capillaire et leur fonctionnement) est transférable entre de nombreuses activités (cyclisme, course à pied, step - course ...). Les niveaux de seuils restent spécifiques à la discipline, mais ils peuvent être influencés par le cross-training. Il a été montré que la performance en course était optimisable par l'entraînement sur vélo, l'inverse n'est pas vrai notamment à cause du facteur limitant musculaire à vélo qui empêche les non-cyclistes d'atteindre leur haut niveau de VO2max (10-20% de moins).

D'un point de vue musculaire, la pratique de sports demandant des qualités de gainage (surf, kayak, aviron, ski de fond...) vont impacter positivement la musculature du tronc permettant à l'athlète d'être plus "solide".



Diversifier sa pratique afin de conserver sa motivation et sa longévité.

Le travail de musculation fait partie des pratiques intéressantes de cross-training, notamment la force maximale, l'endurance de force, le core-training, la proprioception et la pliométrie qui améliorent significativement la performance dans les sports d'endurance par des facteurs neuromusculaires impactant notamment le coût énergétique. Le développement de la cage thoracique et des muscles respiratoires n'est pas à négliger, tout comme la hausse de la dépense énergétique permettant l'affûtage corporel du swimrunner.

Le troisième intérêt réside dans l'amélioration de la motricité générale qui participe à la fois à prévenir les blessures et à performer en swimrun. L'entraînement croisé est donc bénéfique pour les domaines musculaires, mentaux, énergétique et moteur, à la fois pour la prévention

et la performance, et cela dans la majorité des pratiques sportives notamment pour les disciplines d'endurance.

#### LIMITES DU CROSS TRAINING

Malgré ces avantages indéniables, le cross-training a comme tout autre type d'entraînement des inconvénients. Tout d'abord musculairement, lapratique d'un sport provoquant une hypertrophie (même légère) de muscles non spécifiques à sa discipline peut entraîner une baisse de la performance par gain de masse corporelle. La notion de non spécificité est au centre des limites de l'entraînement croisé. En effet, l'athlète ne va-t-il pas détériorer ou stagner d'un point de vue neuromoteur, technique et tactique?

Chaque geste sportif nécessite une coordination fine et une répétition gestuelle impératives pour l'efficacité et l'efficience motrice. Il convient donc de conserver une pratique spécifique soutenue pour travailler cette spécificité.

La gestuelle n'est pas le seul facteur spécifique étant difficile à solliciter de la même manière qu'avec sa discipline de prédilection, il y a aussi : la thermorégulation, la posture d'effort, la balance d'intensité de sollicitation musculaire-énergétique, l'utilisation du matériel, l'hydratation et la nutrition (habitudes gastriques), la prise de repère (navigation), le type de respiration, les intensités cibles spécifiques, ou encore la coopération avec un équipier.

L'usage de plus en plus courant de l'entraînement polarisé (80% d'effort à intensité modérée et 20% d'haute intensité) facilite et renforce la pratique moins spécifique du crosstraining, notamment pour les sports aérobies de longue durée qui utilisent des sports annexes pour augmenter les volumes d'entraînement à intensité modérée

#### APPLICATIONS PRATIQUES EN SWIMRUN

Il est très courant que des athlètes de haut-niveau issus de sports différents utilisent le cross-training pour optimiser leur performance : Jenson Button (Champion du monde de Formule1) préparait ses saisons automobiles par le triathlon et Martin Fourcade (ogre du Biathlon mondial) réalise son travail foncier en été sur divers pratiques (vélo, trail, patin roulette).



#### **SWIMRUN**



On peut s'attendre à voir se multiplier l'arrivée d'anciens spécialistes de la natation, de trail ou des sports d'enchaînement (dont le triathlon) dans les compétitions de swimrun. D'ailleurs, il est déjà courant de voir des très bons triathlètes devenir rapidement d'excellents swimrunners (David Hauss, Cédric Fleureton...) non seulement par la pratique de la nage en eau libre et du trail, mais aussi du cyclisme.

Concernant le swimrun, les études ont démontré un bon transfert des adaptations du cyclisme, de la musculation (force maximale et pliométrie) et d'autres activités telles que le ski de fond vers la course à pied.

Le transfert de la natation vers la course à pied paraît limité (amélioration de la VO2max en natation sans impact sur le tapis de course, Mc Ardle). Il est intéressant d'utiliser des disciplines comme le cyclisme ou le ski de fond pour augmenter le volume d'entraînement lors des cycles à dominante aérobie afin de limiter les risques de blessures tout en transférant les adaptations vers le swimrun. Il faut conserver les séances de nage tout au long de la saison pour conserver la gestuelle technique et aussi car le transfert d'adaptations est moins efficace (G.Millet).

La musculation (gainage, force maximale, endurance de force, proprioception) va être importante pour la prévention (limitation des contraintes) et la performance (transfert de force et économie de course). Les sports d'eau tels que le surf permettent de travailler la thermorégulation avec notamment la capacité à résister au froid, immergé sur de longue période ; ainsi que la position horizontale et le geste de rame proche du mouvement de nage. Certaines spécificités du swimrun sont difficiles à solliciter par d'autres pratiques : la thermorégulation au chaud (avec la combinaison notamment), la navigation, la coopération, l'usage du matériel, le multi-enchaînement et la gestion l'hydratation-alimentation de (influencée par les chocs, l'eau froide, la combinaison et le changement de position).





## 30 + 31 JUIL. '22 AU COEUR DES VOLCANS D'AUVERGNE

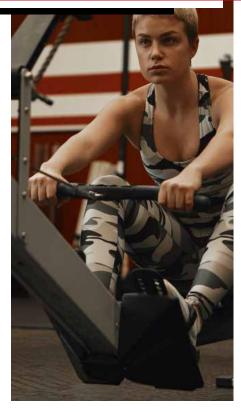
# XTERRA Longue Distance 1900 - 70 - 20

XTERRA Courte Distance / XTERRA Kids & MiniKids



WWW.XTERRASUPERBESSE.COM ASS Besse Super Besse

#### **SWIMRUN**







#### CONSEILS SUR L'ENTRAINEMENT CROISÉ

- Intéressant tout au long de la saison, plus pertinent en période de récupération, d'intersaison et de travail foncier plutôt qu'en période de préparation spécifique.
- Choisir de manière réfléchie les disciplines annexes pratiquées en fonction de ses besoins, de ses préférences, de ses possibilités d'entraînement (horaires, infrastructures, climat) et de la pertinence des caractéristiques transférables vers le swimrun.
- Ne pas hésiter à diversifier sa pratique afin de conserver sa motivation et sa longévité dans le swimrun.
- Calibrer correctement ses séances et sa récupération en cross-training car l'activité exercée peut être moins maîtrisée.

- En profiter pour progresser sur certains points faibles (gestion du froid, gainage, position horizontale, stabilité du genou et/ou de la cheville), sur sa motricité générale et étoffer son expérience.
- Partager d'autres types activités sportives avec son partenaire pour encore mieux se connaître et se comprendre lors des swimruns.
- Ne pas compter QUE sur l'entraînement croisé pour progresser; le travail spécifique reste le plus efficace et important, surtout pour les sportifs de haut niveau.
- Utiliser le cross-training lors des périodes de blessures ou de pépins physiques.

L'entraînement croisé est donc une bonne alternative de développement pour le swimrunner, notamment pour ceux dont les conditions de pratique spécifique sont limitées. Le transfert des adaptations cardiovasculaires, musculaires voire psychologiques et technico-tactiques de certaines disciplines vers le swimrun sont indéniables (même si parfois limitées). Il s'agit donc de bien choisir les activités annexes à pratiquer et de déterminer une planification et une programmation d'entraînement pertinentes à cette utilisation.

En plus de cette mise en place d'adaptations communes, l'entraînement croisé trouve son intérêt dans la prévention des blessures et le maintien de la motivation de pratique en variant les sollicitations physiques et mentales. Les risques de lassitude, de blessure et de surentraînement sont alors limités. L'entraînement croisé est donc un outil supplémentaire pour étoffer et optimiser la pratique du swimrunner dans des buts de progression, de prévention, de plaisir et de longévité.





X T R E M T R I A T H L O N

24 ÎLE DE RÉ



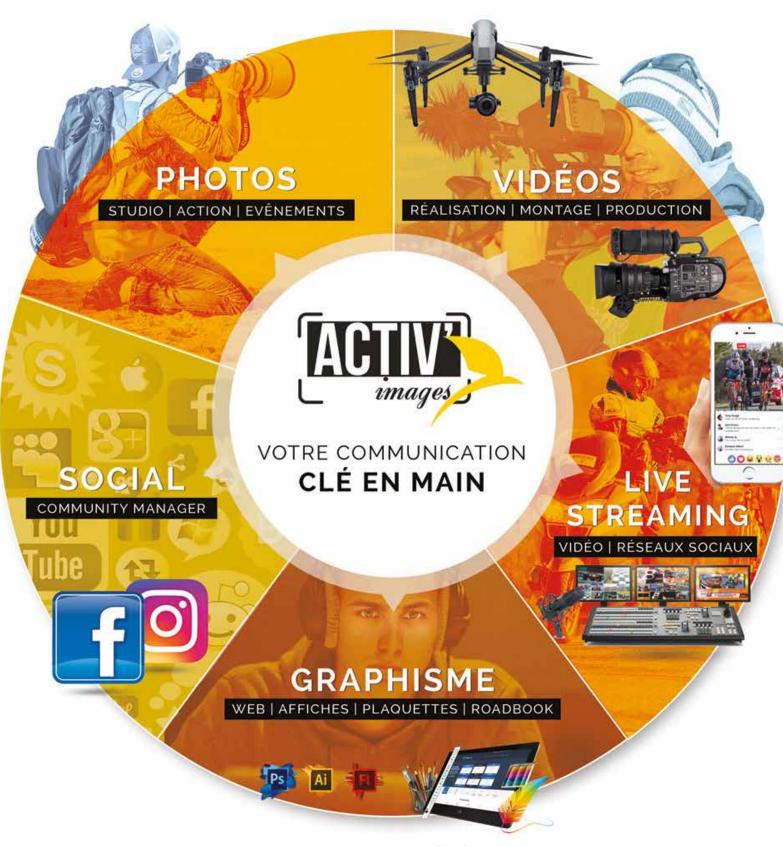
# 

25<sup>8</sup>26 JUIN 2022

INDIVIDUEL OU RELAIS PAR 2, 4 OU 6

WWW.T24-XTREMTRIATHLON.COM

#### CONFIEZ VOTRE COMMUNICATION À DES PROFESSIONNELS



NOMBREUX NOUS FONT DÉJÀ CONFIANCE...