

# TRIMAX

MAGAZINE

n°217  
Juin 2022

TRIATHLON - DUATHLON - AQUATHLON - BIATHLON - BIKE AND RUN - TRI-MILITARY - TRI-MIRUN

## Alexis Hanquingnant Lame fatale

### CONSEILS DE PRO

S'entraîner en plaine pour un triathlon montagneux

Entraînement : prévenir et soigner les tendinites

### MATOS

Lunettes de natation Nabaiji  
900 B-FAST

Tenue TRI-FIT

### REPORTAGES

Triathlon de Fréjus, Cannes international triathlon, IM Aix, IM 70.3 Marbella, The championship

[WWW.TRIMAX-MAG.COM](http://WWW.TRIMAX-MAG.COM)

**ENGO**  
powered by  
**ActiveLook**

**SUIVEZ VOS INDICATEURS  
DE PERFORMANCE  
EN LIVE !**

⚡ 257 w

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.



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

**RENDEZ-VOUS SUR ENGOEYEWEAR.COM**

*Edito*

Quel printemps !

Les courses ont repris un peu partout dans l'hexagone, comme une floraison printanière accélérée. Un tourbillon doré, non pas de pollen, mais de médailles, de performances et d'étoiles plein les yeux, auquel il était impossible d'être allergique. Ce printemps, ça sentait bon le triathlon et les disciplines enchainées.

Pas d'allergie, mais quand même quelques mouchoirs, pour essuyer les larmes d'émotions que nous ont procurées les Français sur ce mois de mai. Léon Chevalier et Sam Laidlow respectivement 6e et 8e des championnats du monde Ironman, Clément Mignon qui gagne "à domicile" à Aix-en-Provence, Alexis Hanquiquant et Mona Francis champions d'Europe de paratriathlon, le relais mixte français Junior vice-champion d'Europe, avec Léo Fernandez qui s'adjuge le titre en solo. La relève est là, "poussant" avec respect, humilité et admiration la précédente génération, qui n'a pas non plus dit son dernier mot. Daniela Ryf le prouve au niveau mondial. 5e titre de championne du monde Ironman full distance, le 10e au total avec ceux "cueillis" sur 70.3. Respect, Madame. Comme l'éclosion d'une fleur et du retour de la nature, certains événements ont vu ou revu jour avec succès ce printemps : le Cannes International Triathlon, accompagné de l'Outdoor Festival 06, le Triathlon de Fréjus by Ekoi... de beaux bouquets de joie, de découverte et de partage sur la scène sportive.

« Le printemps s'annonce toujours rempli de promesses... sans jamais nous mentir, sans jamais défaillir » citait l'écrivain Michel Bouthot. On ne peut que lui donner raison, tellement ce printemps était beau et bon.

*la rédaction*

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

Ont collaboré à ce numéro :

Photos couverture : Photo couverture : Alexis Hanquiquant - crédit photo : BZborowski@Activ'images  
Gwen Touchais, Simon Billeau, Jean-Baptiste Wiroth, Romuald Vinace, Frédéric Millet, Carole Tanguy, Gégé, Simon Thomas, Ibisa, Jules Mignon, Cédric Le Sec'h, Jacvan, F.Boukka, YFoto, ThatCameraman, J.Mitchell, V.Rannou, M.Delobel, J.Biche et vous.



LA RÉDACTION  
redaction@trimax.fr



LA RÉGIE PUB  
contact@trimax.fr



LES TESTEURS  
trimax.tests@gmail.com



@trimaxMag

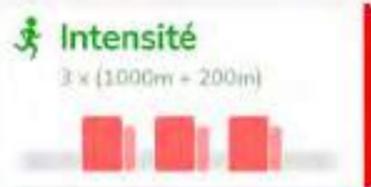


iDO APP

# Application d'entraînement & de partage

Tout en un pour athlète, coach, club

## PLANIFICATION



## ANALYSE

Pic de forme



## COMMUNICATION

Je participe ✓



« A ce weekend ! »



DISPONIBLE SUR Google Play

Télécharger dans l'App Store



www.idosport.app

## SOCIAL

# 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 **53 900** Likes



TrimaxMag  
+ de **3.650** abonnés



TrimaxMag  
+ de **16,7 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 **5.350** Likes



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 **3.990** Likes



ActivImages  
Nouveau



ActivImages  
Nouveau



Activimages  
+ de **2 470** Followers

# REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ



Retour à l'essentiel.



0% Hydrogel  
100% Maurten

En magasin et sur [maurten.fr](http://maurten.fr). Liste des revendeurs sur le site.



DESSIN BY GÉGÉ

GIVE ME FIVE !!  
PARLE À MA MAIN !!!





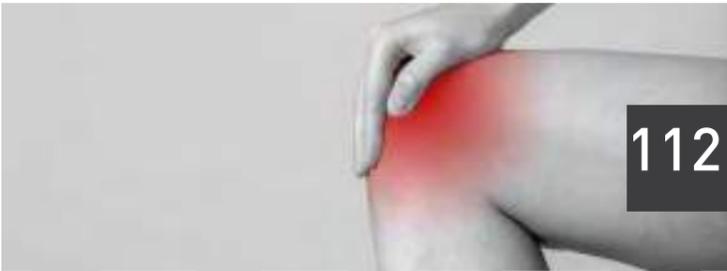
62



84



106



112



126

# SOMMAIRE

## COUPS DE PROJO

- 14 PTO-COLLINS CUP : JOUEZ-LA COMME LES PROS !
- 22 IM VICHY : CARREAU PARFAIT !
- 28 TRIATH'LONG ROYAN, BEAUTÉ FATALE
- 36 TRIATHLON DE GÉRARDMER, LA PERLE
- 42 UTCAM : LE GRAND HUIT DU MERCANTOUR
- 48 CROSS TRIATHLON : LA RESPIRATION O'XYRACE

## COURSES

- 54 TRIATHLON DE FRÉJUS : QUELLE PREMIÈRE !
- 62 CANNES INTERNATIONAL TRIATHLON : UN VRAI FESTIVAL
- 68 IM AIX : PALETTE D'ÉMOTIONS DANS LE PAYS D'AIX
- 76 IM 70.3 MARBELLA : DÉPASSEMENT DE SOI POUR 3 TRIATHLÈTES
- 80 THE CHAMPIONSHIP : HAUT LES CHAMPIONS
- 84 PLUIE DE MÉDAILLES POUR LES BLEUS AUX EUROPE
- 88 TROPHÉE LAURENT VIDAL, LA MÉMOIRE HONORÉE
- 94 RAID UNSS : UNE AVENTURE INOUBLIABLE

## RENCONTRES

- 98 DUO DU MOIS

## FOCUS

- 106 DOSSIER DU MOIS, S'ENTRAÎNER EN PLAINE POUR UN TRIATHLON MONTAGNEUX
- 112 ENTRAÎNEMENT : PRÉVENIR ET SOIGNER LES TENDINITES

## MATÉRIELS

- 120 SHOPPING
- 122 NOUVEAUTÉ MATOS DE SIMON BILLEAU : REDSHIFT
- 126 TEST MATÉRIEL : LUNETTES DE NATATION NABAIIJI 900 B-FAST
- 130 TEST MATÉRIEL : TRI-FIT

BONNE LECTURE

CONFIEZ VOTRE COMMUNICATION  
À DES PROFESSIONNELS



NOMBREUX NOUS FONT DÉJÀ CONFIANCE...

[WWW.ACTIV-IMAGES.FR](http://WWW.ACTIV-IMAGES.FR)

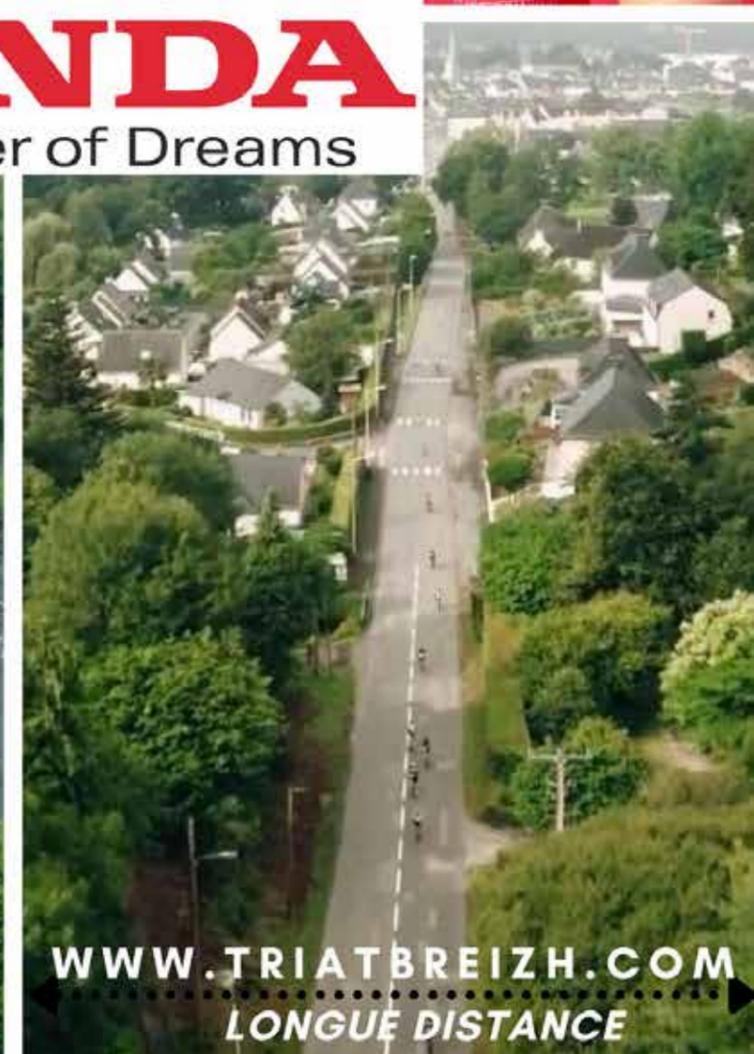
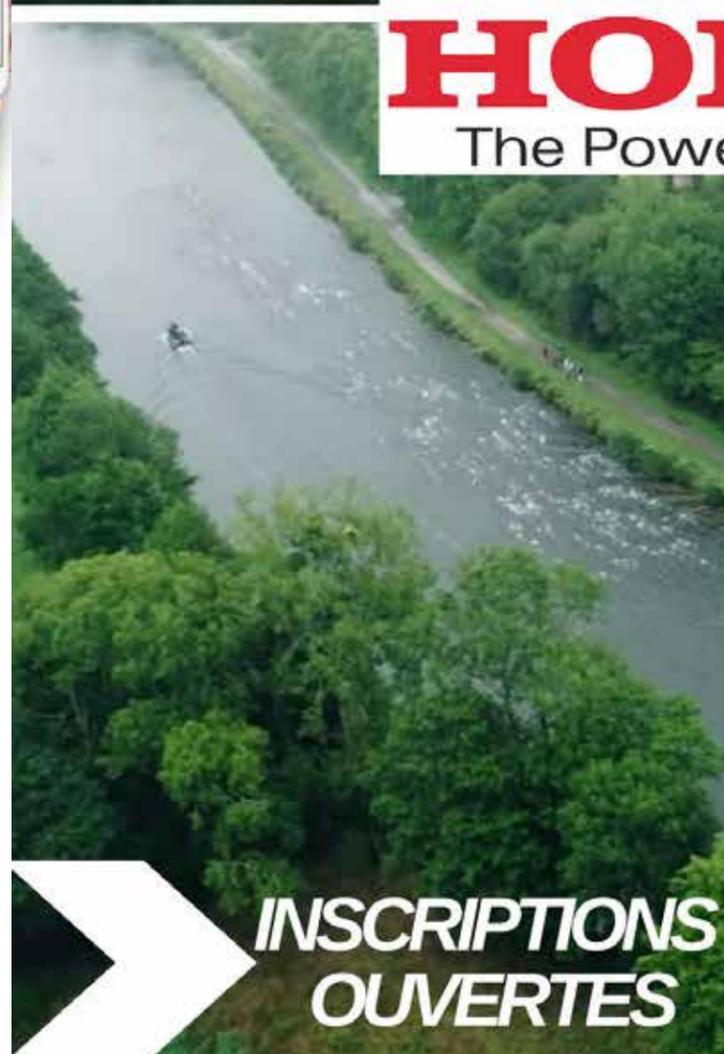
[CONTACT@ACTIV-IMAGES.FR](mailto:CONTACT@ACTIV-IMAGES.FR)

24 juillet 2022



*I can  
&  
I will!*

**TRIATBREZH**  
SWIM 1.9km | BIKE 90km | RUN 21.1km  
**HONDA**  
The Power of Dreams



**INSCRIPTIONS  
OUVERTES**

[WWW.TRIATBREIZH.COM](http://WWW.TRIATBREIZH.COM)  
LONGUE DISTANCE



DANIELA RYF

8:34:59

2021 Intermountain Healthcare IRONMAN World Championship  
Presented By: Utah Sports Commission

Encore un peu plus dans la légende... Le 7 mai dernier, Daniela Ryf a remporté "de main de maître" les championnats du monde Ironman à St George. Son 5e titre mondial Ironman full distance (2015, 2016, 2017, 2018, 2021). Son 10e au total avec ceux acquis sur 70.3... Historique.

TAPE-M'EN 5!

PHOTO : IRONMAN



COUP DE PROJO

COLLINS  
CUP™

COLLINS CUP  
CHAMPION

PTO Tour - Collins Cup

Jouez-la comme les pros !



**JOUEZ-LA  
COMME  
LES PROS !**

**PTO TOUR  
COLLINS CUP**

*Fin 2021, la Professional Triathletes Organisation annonçait la création du PTO Tour. Sur le principe des Grands Chelems en tennis, 4 "Open" prévus au calendrier : l'Open du Canada et l'US Open dès 2022, puis l'Open d'Asie et l'Open d'Europe à partir de 2023. Avec en point d'orgue la Collins Cup, qui revient à Samorin en Slovaquie pour sa 2è édition. Et l'autre grande nouveauté ? Ces courses ne sont pas réservées qu'aux pros, mais également aux groupes d'âge !*

Du 18 au 21 août prochains, à la x-bionic sphere près de Bratislava en Slovaquie, la pièce maîtresse sera la 2e édition de la Collins Cup, qui change la donne. L'équipe européenne tentera de défendre son titre acquis en 2021 contre l'équipe américaine et l'équipe internationale. Le principe de course reste le même que l'an dernier.

Sur place, vous aurez la possibilité de vous asseoir dans la tribune pour assister à l'action sur 3 écrans géants, diffusant la retransmission en direct. 12 des meilleurs triathlètes professionnels du monde par équipe, soutenus par des capitaines d'équipe - des légendes du triathlon - constitueront 12 matchs de course très disputés, en "un contre un". Pour les gagnants, le trophée de la Collins Cup et le prochain chapitre de l'histoire de la Collins Cup. Pour les perdants, le trophée Broken Spokes (rayons cassés) - une motivation supplémentaire d'un an pour se battre plus fort l'année prochaine.

La surprise du chef ? En dehors de ce Superbowl du triathlon pour les professionnels, il y aura toute une série d'autres courses et d'activités pour satisfaire votre appétit de course et de fan du triathlon (lire par ailleurs).

**La Collins Cup ouverte  
aux groupes d'âge**

C'est la grande nouveauté de ce PTO Tour : l'ouverture de la Collins Cup aux groupes d'âge. Le lendemain de la course pro et sur le même format de 100 km, elle mettra au défi les triathlètes amateurs de redéfinir leurs limites de vitesse et d'endurance. Il faudra nager souple pendant les 2 km de natation dans la Danube, avant d'envoyer les watts pendant les 80 km de vélo sur un parcours hyper rapide, pour finalement fouler le tapis rouge après les 18 km de course à pied.



PAR CÉDRIC LE SEC'H  
PHOTOS @ACTIV'IMAGES ET PTO



## COUP DE PROJO



Il est également possible de courir en relais si vous souhaitez vous concentrer sur une ou deux disciplines, avec vos amis ou votre famille.

Au niveau des frais d'inscriptions, la PTO s'est montrée attentive et compréhensive des différentes critiques qu'elle a dû essuyer de la part de nombre d'amateurs et professionnels lorsqu'elle avait annoncé les tarifs... Début février, elle a ainsi procédé à une réduction de 50% des frais d'inscriptions, pour faire en sorte qu'ils soient aussi abordables que possible (de 165 à 185€ pour la Collins Cup), sans frais actifs supplémentaires. La PTO a

également mis en place une politique de remboursement pour apaiser les craintes d'une éventuelle annulation ou d'une éventuelle non-participation pour cause de Covid, de blessure ou même de grossesse.

### S'inscrire à The Collins Cup :

<https://protriathletes.org/events/pto-tour/collins-cup/>

### Du 18 au 21 août, la semaine ultime de triathlon !

Si vous êtes un fervent défenseur des couleurs de votre pays, la Collins Cup est aussi l'endroit où courir..

et pas seulement en triathlon ! En partenariat avec World Triathlon, l'organe directeur mondial, la Collins Cup accueillera en 2022 les championnats du monde de triathlon longue distance, d'aquathlon et d'aquabike. Rien que ça !

Organisé sur la même distance que la Collins Cup (2 km / 80 km / 18 km), le championnat du monde de triathlon longue distance vous donnera la possibilité de décrocher un titre de champion du monde groupe d'âge, en plus des divisions Élite, U23 et Junior. Vous n'êtes pas coureur (ou blessé en course à pied) ? Pas de problème !



# COLLINS CUP™

BRATISLAVA, SLOVAKIA 20<sup>th</sup>-21<sup>st</sup> AUGUST 2022

# VOTRE AVENTURE TRIATHLON

## COMMENCE À BRATISLAVA

# 100KM



# JOUEZ-LA COMME LES PROS

## INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT

Augmentation des tarifs le 30 avril



# RACE CALENDAR 2022

**CHALLENGE FAMILY**  
wearetriathlon!

**All races are qualification races for The Championship**



**CHALLENGE SHEPPARTON**

AUSTRALIA, 13 MAR 2022  
MIDDLE



**CLASH MIAMI**

USA, 13 MAR 2022  
MIDDLE



**CHALLENGE PUERTO VARAS**

CHILE, 20 MAR 2022  
MIDDLE



**OTSO CHALLENGE SALOU**

SPAIN, 3 APR 2022  
MIDDLE



**ANFI CHALLENGE MOGAN GRAN CANARIA**

SPAIN, 23 APR 2022  
MIDDLE



**CHALLENGE TAIWAN**

TAIWAN, 23 APR 2022  
FULL/MIDDLE



**CHALLENGE RICCIONE**

ITALY, 1 MAY 2022  
MIDDLE



**CHALLENGE LISBOA**

PORTUGAL, 7 MAY 2022  
MIDDLE



**CHALLENGE MALTA**

MALTA, 15 MAY 2022  
MIDDLE



**THE CHAMPIONSHIP**

SLOVAKIA, 22 MAY 2022  
MIDDLE



**SPORTLAND N-Ö CHALLENGE ST. PÖLTEN**

AUSTRIA, 29 MAY 2022  
MIDDLE



**GARMIN CHALLENGE HERNING**

DENMARK, 11 JUN 2022  
MIDDLE



**SKODA CHALLENGE GERAARDSBERGEN**

BELGIUM, 12 JUN 2022  
MIDDLE



**CHALLENGE WALES**

WALES, 18 JUN 2022  
MIDDLE



**LOTTO CHALLENGE GDANSK**

POLAND, 19 JUN 2022  
MIDDLE



**CHALLENGE KAISERWINKL WALCHSEE**

AUSTRIA, 26 JUN 2022  
MIDDLE



**CHALLENGE VANSBRO**

SWEDEN, 3 JUL 2022  
MIDDLE



**DATEV CHALLENGE ROTH**

GERMANY, 3 JUL 2022  
FULL



**CHALLENGE TURKU**

FINLAND, 31 JUL 2022  
MIDDLE



**CHALLENGE ALMERE AMSTERDAM**

NETHERLANDS, 10 SEP 2022  
FULL/MIDDLE



**CHALLENGE BUDVA MONTENEGRO**

MONTENEGRO, 25 SEP 2022  
MIDDLE



**CHALLENGE PEGUERA MALLORCA**

SPAIN, 15 OCT 2022  
MIDDLE



**CHALLENGE CAPE TOWN**

SOUTH AFRICA, NOV 2022  
MIDDLE



**CHALLENGE FLORIANOPOLIS**

BRAZIL, 4 DEC 2022  
MIDDLE



**INTEGRITY HOMES CHALLENGE WANAKA**

NEW ZELAND, 18 FEB 2023  
MIDDLE



**IPPG CHALLENGE VIETNAM**

VIETNAM, MAR 2023  
MIDDLE



Il y a aussi le championnat du monde d'aquabike (2 km de natation, 80 km de vélo) Vous n'êtes pas rouleur (ou n'avez pas de vélo) ? Alors le championnat du monde d'aquathlon est pour vous ! Une occasion pour les spécialistes de la natation et de la course à pied de montrer leurs compétences sur un format de 1 km de natation et 5 km de course à pied.

L'inscription à ces épreuves World Triathlon se fait uniquement par l'intermédiaire de chaque organisme national de triathlon. Si vous souhaitez participer, il vous faudra donc contacter directement la FFTri pour lui faire part de votre intérêt, vérifier les critères de qualification et voir si vous êtes éligible.

Si vous venez pour regarder la course des pros plutôt que de vous lancer dans un format 100 km, mais que vous vous sentez quand même inspiré et motivé pour faire monter vos pulsations, il y aura également une course juste pour le fun. Cette

course "décontractée" de 5 km vous aidera à vous mettre dans l'esprit de la compétition - et à brûler les calories nécessaires pour profiter pleinement de tous les délicieux plats proposés !

### Des courses, mais pas que !

En plus des courses, de nombreuses activités supplémentaires feront de votre voyage en Slovaquie une fête multisports que vous n'oublierez jamais. La cérémonie d'ouverture de la Collins Cup sera l'occasion d'approcher les pros dans leur tenue d'équipe et de ressentir au plus près l'atmosphère à l'annonce de la répartition des 12 courses. Attendez-vous à des choix surprenants, à la résurgence de vieilles rivalités et à de nombreuses plaisanteries, les pros cherchant à se donner bonne conscience avant le grand jour. "Trash talking" assuré !

### LE PROGRAMME :

- Jeudi 18 août  
Championnat du monde Aquathlon World Triathlon (1 km / 5 km)
- Vendredi 19 août  
Conférence de presse Collins Cup  
Questions / réponses avec les pros
- Samedi 20 août  
Course pro Collins Cup (2 km / 80 km / 18 km)  
Concert pop d'Emma Drobna
- Dimanche 21 août  
Course groupes d'âge Collins Cup (2 km / 80 km / 18 km)  
Championnat du monde Triathlon longue distance World Triathlon (2 km / 80 km / 18 km)  
Championnat du monde Aquabike World Triathlon (2 km / 80 km)

## COUP DE PROJO

Vous aurez également l'occasion d'apprendre directement des professionnels de la PTO grâce aux "PTO Tri Talks", des sessions de questions / réponses où vous obtiendrez des conseils et astuces de la part des pros pour donner un coup de pouce à votre propre natation, vélo et course à pied.

Puis à l'instar des championnats du monde Ironman, la parade des nations World Triathlon offrira à chaque athlète amateur une chance de représenter son pays d'origine dans un défilé de drapeaux de style olympique, qui sera suivi par la fameuse pasta party. Pendant ce temps, la Fan Zone du PTO Tour proposera du matos, de la nutrition et les derniers équipements high-tech du triathlon. Il y aura également une zone pour les enfants, des food-trucks offrant une variété de délices et d'autres surprises...

Enfin, le samedi soir, place à la fête



pour célébrer les vainqueurs de la Collins Cup, avec un concert spécial des champions de la chanteuse pop slovaque Emma Drobna. Au son des mélodies, même les jambes les plus courbaturées de l'équipe européenne, de l'équipe américaine et de l'équipe internationale ne manqueront pas

de bouger en rythme ! Et celles des groupes d'âge de trépigner d'impatience pour les courses du dimanche.

### Le lieu : la x-bionic sphere de Samorin

La x-bionic sphere de Samorin est un lieu à part incroyable pour un tel festival de triathlon (lire notre article dans notre magazine n°215). À seulement 25 km du centre culturel florissant de Bratislava, cet énorme complexe s'étend sur plus de 40 hectares et accueille des athlètes de pas moins de 27 sports olympiques. Pour les triathlètes, il y a une salle de sport de 3 étages, un centre aquatique avec des piscines de 25 et 50 mètres, une piste d'athlétisme de 400 mètres et des pistes cyclables pour la pratique du vélo.

Le site dispose également d'un hôtel



pouvant accueillir plus de 1 000 personnes, et de 4 restaurants, ce qui permet de tout avoir à portée de main dans un cadre idyllique au bord du Danube. Si vous souhaitez aller plus loin, la Slovaquie est l'endroit idéal pour le faire. De la vie nocturne à la belle architecture de Bratislava, en passant par les 9 parcs nationaux du pays jusqu'aux petits villages typiques, il y en a pour tous les goûts.



## LE MOT D'ALISTAIR BROWNLEE

(membre du conseil d'administration PTO)

« Au nom du conseil et des membres de la Professional Triathletes Organisation, je suis ravi de partager nos plans pour la Collins Cup et les championnats du monde multisports World Triathlon 2022.

L'édition inaugurale de la Collins Cup en 2021 a été un moment décisif et révolutionnaire pour ce sport, avec le Prize

Money le plus élevée de l'histoire et un format inédit pour la télévision. En 2022, nous sommes prêts à faire encore mieux, en accueillant des athlètes groupes d'âge et des aspirants au titre mondial venant de tout le globe à nous rejoindre dans ce qui sera un festival de 5 jours de triathlon extravagant. Rendez-vous à Samorin ! »





# **CARREAU** **PARFAIT**

## ***IRONMAN VICHY***



PAR CÉDRIC LE SEC'H PHOTOS DR ET ACTIV'IMAGES



*Les 20 et 21 août prochains, la cité thermale va encore pétiller et être en pleine effervescence. Et pas de régime à Vichy, le programme sera dense ! Le format 70.3 le samedi, le full distance le dimanche. On ne change pas une recette qui gagne chez Ironman France. Un weekend rythmé en perspective sur les rives de l'Allier, avec ambiance volcanique au programme, pour le plus grand bonheur des quelque 3000 athlètes attendus sur les 2 formats.*

Les 2 dernières années de pandémie n'ont pas éventé la passion qui règne autour de ce week-end de triathlon, devenu un rendez-vous incontournable du calendrier. Ça pétille toujours à Vichy ! Malgré une édition 2020 annulée pour cause de Covid-19, même les aléas météorologiques de l'été 2021 n'ont pas eu raison de la volonté de voir le retour d'une édition rafraichissante pour toute la sphère du triple effort. Les intempéries subies pendant l'été dernier avaient pourtant mis à mal les attentes des athlètes et des (bons) nageurs, mais surtout le barrage retenant les eaux de l'Allier, vidant ainsi son lac à quelques semaines de l'épreuve. « On a bien cru que le mauvais sort s'acharnait sur nous après une année 2020 déjà compliquée à bien des égards » relatait à l'époque Vincent Guédes, Directeur de course de l'IRONMAN Vichy. « Les travaux de réfection des vannes qui devaient avoir lieu en septembre ont été entamés en urgence et le lac a pu retrouver son niveau à temps pour la course » complétait-il avec soulagement.

Quand tout Vichy résiste et se bat pour maintenir son épreuve, ça ne fait pas "pschiit"... Cette année, les doigts seront bien sûr croisés pour ne pas revivre de tels moments stressants, mais la confiance est dorénavant de mise, avec dans l'escarcelle le savoir-faire et l'expérience pour faire face à ce type de situation. Vichy a pris de la bouteille. Le stress, lui, sera plutôt du côté des athlètes présents au petit matin sur les rives de l'Allier, entièrement refaites à neuf depuis 2019.

## COUP DE PROJO

Stress d'avant course, agrémenté de cette question cruciale quasi existentielle pour tout bon triathlète qui se respecte : « Combi ou pas combi ? », ce weekend d'août étant souvent assez chaud. Si l'Allier se montre "chaud bouillant" à plus de 24,6°C, la combi restera au placard !

### St Yorre, ça part fort !

Sortis du parc à vélo aux allures de formation en tortue romaine, tellement tout est carré et ordonné (Veni, Vidi, Vichy non ?), les athlètes prendront la direction de la montagne Bourbonnaise. À peine le temps de se sécher et de trouver son rythme que, passé le 15e kilomètre, la première bosse se profile à St Yorre, avec, en guise de récompense, le premier ravito au sommet. Ah, oui, au fait... 90 km avec 900 m de dénivelé positif sur le 70.3, et 180 km avec 2 300 m de dénivelé sur le full distance... Ça ne manque pas de sel non ? Bon, buvez un coup, levez la tête... Le panorama sur la chaîne des Puys est tout simplement magnifique, avec une vue imprenable sur le Puy de Dôme.

Les 2 parcours emmèneront ensuite les athlètes vers Cusset au 30e kilomètre à travers une vallée boisée, pour un "road trip" en mode ambiance Tour de France. « Challenge Roth a le Solarberg, nous on a le Cussetberg ! » assénait l'an dernier Clément, le responsable des bénévoles du secteur le plus animé de ce parcours vélo. Un passage pour le 70.3, deux pour le full distance. Depuis l'inauguration du nouveau parcours en 2019, ce passage à Cusset devient un lieu incontournable pour des athlètes déjà entamés par un premier tour et désireux de reprendre des forces dans le corps et dans la tête. Frissons garantis !



« Le parcours cycliste est très exigeant car il n'y a pas beaucoup de phases de récupération possibles » (Linda Guinoiseau)

Entre Cusset et le retour à Vichy ? Un parcours exigeant et usant : ça monte, ça descend, ça monte, ça... vous avez compris. La montée de Chatel-Montagne se profile alors au 50e kilomètre. 4 km de montée sur le 70.3, virage à droite, retour Vichy ! Sur le full distance, l'addition sera évidemment plus "salée", avec 13 km d'ascension supplémentaires, à faire sur les 2 boucles...

### C'est fou l'Allier !

Oui, autant pour le semi que pour le marathon, il y a foule à l'Allier Et c'est fou ! Le parcours est le même pour les 2 formats, il faudra "juste" doubler le nombre de boucles sur le full distance (4). Un exercice qui sera rendu - quelque peu - plus facile par la présence du public. Tracé sur les rives et les parcs longeant l'Allier, le parcours course à pied ne manque

en effet pas d'ambiance. La musique résonne sur les ravitaillements, tandis que de nombreux supporters profitent des terrasses et d'une boisson fraîche (ou d'une pastille !) tout en donnant de la voix au passage de leur champion(ne).

Les watts commencent à manquer dans les jambes des athlètes, mais pas dans les enceintes aux abords du stade. Les speakers ne cessent de faire monter la température et de survolter les quelque 1 000 spectateurs présents dans la tribune. Ça résonne, ça bouillonne comme de la lave, ça remue les tripes et ça provoque une explosion d'émotions volcaniques sur la ligne. Oui, l'Ironman France Vichy, c'est beau et puissant comme un volcan qui se réveille, ou comme une partie de pétanque sur la plage des Célestins. Ça pointe, ça tire, carreau parfait !



## AU CŒUR DE LA COURSE

L'Ironman France Vichy, ceux qui en parlent le mieux, ce sont les athlètes y ayant pris part. Pierre Ruffaut, vainqueur du format 70.3, et Linda Guinoiseau, lauréate du full distance, nous livrent leurs impressions sur l'édition 2021.

### Linda Guinoiseau, vainqueur du full distance en 10:26:13

#### Quels sont les points forts que tu ressors de l'Ironman France Vichy ?

Le parcours de Vichy est très joli, il y a une bonne ambiance tout au long du parcours à pied, notamment sur les rives de l'Allier et dans les parcs. Les bénévoles sont également très à l'écoute des athlètes et pas avares d'encouragements.

#### Que penses-tu du parcours vélo, qui est à présent réputé plus exigeant que celui de Nice ?

Oui, le parcours vélo de Vichy est très exigeant car il n'y a pas beaucoup de phases de récupération possibles. Les descentes n'étant pas très techniques ni très pentues, il faut toujours être en prise.

#### Lauréate de l'édition 2021, à quel niveau places-tu cette victoire et cette émotion par rapport à ton parcours en triathlon ?

Ma victoire à Vichy était une énorme satisfaction personnelle. Car je gagnais enfin un Ironman, même s'il n'y avait que des amateurs. À Nice, j'avais fait



de belles places au scratch, mais ne courant pas chez les professionnelles je n'avais jamais pu monter sur le podium. À Vichy en plus, à 50 m de la ligne d'arrivée, je ne savais même pas si j'avais gagné ou pas en raison du rolling start des départs décalés. Donc j'ai dû

tout donner jusqu'au bout pour ne rien regretter ! Autant dire que lorsque j'ai appris ma victoire, la sensation était énorme avec cette banderole d'arrivée à soulever.

**Pierre Ruffaut, vainqueur du 70.3 en 4:03:15**

**Quels sont les points forts que tu ressors de l'Ironman France Vichy 70.3 ?**

L'ambiance tout au long de la course est vraiment incroyable, avec notamment le stade d'arrivée qui est parfaitement disposé pour que les supporters puissent pousser les athlètes. L'accès aux infrastructures de la course est très facile, avec des parkings juste à côté. Les parcours sont vraiment très sympas et permettent aux athlètes de découvrir les beaux coins de la montagne bourbonnaise sur la partie vélo, avec des routes fermées à la circulation, et de la Ville de Vichy sur la partie course à pied, dans les parcs qui longent l'Allier.

**En tant qu'ancien cycliste D2, que penses-tu du parcours vélo ?**

Un parcours que j'adore ! Premièrement parce que ce sont mes anciennes routes d'entraînement et que les paysages sont très sympas, au cœur de la montagne bourbonnaise. Le parcours n'est pas dur pour la difficulté des montées, mais dur parce qu'il y a très peu de répit. La gestion est donc nécessaire pour être en faculté de maintenir un bon rythme au sommet des montées et de garder une bonne vitesse de déplacement. Il ne faut pas compter sur les descentes



pour se reposer car le temps de roue libre est vraiment faible, la plupart des descentes nécessitent de continuer à pédaler.

**Tu es originaire de la cité thermale. Quelle symbolique revêt ta victoire en 2021 ?**

L'Ironman de Vichy est la course qui m'a donné envie de me lancer dans le triathlon. Avoir la chance de remporter un 70.3 devant sa famille, ses amis, son entraîneur... c'est vraiment quelque chose d'incroyable et fort en émotion. Indescriptible au début, inoubliable ensuite !



**L'ESSENTIEL :**

Informations : <https://www.ironman.com/im-vichy>

Lieu : Vichy (Allier, 03)

Date : 20 et 21 août

Formats : 70.3 (1900m / 90 km / 21 km)  
Full distance (3800m / 180 km / 42 km)

26 JUIN 2022



**IRONMAN®**  
FRANCE  NICE

**IRONMAN®**  
70.3  NICE





# ***BEAUTÉ FATALE***

## ***TRIATH'LONG ROYAN***



PAR JULES MIGNON  
PHOTOS ACTIV'IMAGES



*Royan, sa station balnéaire, la mer, les pins bordant les routes, les forêts de l'arrière-pays... un décor magnifique pour un grand triathlon. Mais pas n'importe quel triathlon ! Le Triath'Long U Côte de Beauté est implanté sur les côtes de l'Atlantique depuis 11 ans. Pour sa 12ème édition, nous rejoignons Stéphane Garcia, connu en tant que speaker, qui prend aussi la casquette d'organisateur de course afin de nous faire découvrir les rouages d'une épreuve de toute... beauté.*

**Bonjour Stéphane. 12ème édition du triathlon de Royan cette année, comment allez-vous l'aborder en tant qu'organisateur ?**

*Bonjour, oui déjà la 12ème édition aux commandes de ce triathlon qui compte beaucoup pour moi. Nous allons l'aborder comme les onze précédentes, avec une logistique ainsi qu'une organisation bien rodée et préparée à l'avance. Nous avons voulu maintenir nos éditions 2020 et 2021 pendant la crise sanitaire, contrairement à d'autres organisations, ce qui fait que de nombreux athlètes sont venus courir à Royan pour remettre un dossard. Nous avons émis un contrat avec un laboratoire pour permettre aux triathlètes de réaliser un test antigénique sur place avant le triathlon, afin de respecter les normes. Aujourd'hui, nous sommes plus sereins et nous prenons de l'expérience chaque année pour attirer et satisfaire la totalité de nos engagés.*

**Cette organisation est une valeur montante du triathlon, attendez-vous une nouvelle masse de triathlètes une fois de plus cette année ?**

*En effet, les éditions précédentes, nous avons fait le plein, mais cette année, à vrai dire, ça a commencé doucement. De nombreuses organisations reprennent leurs triathlons après un ou deux ans en suspens, ce qui fait que de nombreux triathlètes sont inscrits sur d'autres courses depuis 2 ans. Le triathlon de Royan est situé en fin de saison et les athlètes, qu'ils soient amateurs ou professionnels, s'engagent sur ce genre d'épreuve après avoir accompli leurs objectifs saisonniers. Royan commence effectivement à être connu et beaucoup de personnes pensent que cela se remplit dans les premières semaines d'ouvertures des inscriptions, et donc sans forcément chercher à savoir si c'est complet, trouvent une autre course. On peut aussi l'expliquer par la perte de surface intrinsèque à la ville de Royan. Elle se situe en bord d'Océan Atlantique et ne peut donc attirer des concurrents venant de l'Ouest... Une organisation comme Gérardmer par exemple (ndlr : lire notre article au sein de ce*

## COUP DE PROJO

magazine), a une surface énorme autour d'elle et peut même attirer des athlètes étrangers. Notre triathlon se déroule la semaine de la rentrée des classes, ce qui restreint bon nombre de triathlètes pensant à autre chose après l'été. Notre but est donc de contrer tout ça et de tout faire pour conquérir le cœur des triathlètes. Cela passe par la présence de professionnels, des grilles de prix, de l'accueil chaleureux que nous réservons à chacun, et de l'ambiance émise avant, pendant et après la course.

**On connaît le Triath'long de Royan pour sa longue distance. Avez-vous prévu à l'avenir d'instaurer une nouvelle distance ?**

Effectivement, le Triath'long de Royan porte bien son nom et restera un triathlon longue distance tant que je serai aux commandes de celui-ci. Tout d'abord, la course nécessite 450 bénévoles présents sur tout le parcours

et qui permettront notamment de fermer toute la partie cyclisme pour le bon déroulement de l'épreuve. Je préfère donc qu'ils mettent toute leur énergie sur une course et qu'elle se déroule parfaitement. Nous voulons avant tout faire de la qualité et nous concentrer uniquement sur un longue distance.

**Est-ce un grand évènement pour une ville comme Royan ?**

Oui bien sûr. Royan est une ville connue et attractive sur la période estivale de juillet-août, mais ce genre d'évènement en septembre permet de prolonger la saison et de faire vivre la ville un peu plus au travers des commerçants, des hôteliers ou même des restaurateurs qui sont ravis d'accueillir bon nombre de triathlètes. Nous pouvons, par la même occasion, bénéficier du soutien de la ville qui nous aide à mettre en valeur notre organisation.

**Pouvez-vous nous parler du parcours et de ses difficultés ?**

Le parcours reste inchangé par rapport aux éditions précédentes. Le départ sera donné à 10 heures sur la plage de la Grande Conche pour les 1 900 mètres de natation. Nous avons d'ailleurs plusieurs hypothèses à préciser concernant ce départ dû à la marée, compliquée cette année. La partie vélo se déroule sur un aller-retour de 46 km à effectuer 2 fois. Attention, Royan et son arrière-pays ne sont pas tout plats, contrairement à ce que l'on pourrait penser... Le parcours vélo comprend quelques bosses et est exposé au vent. Il est donc très usant. La partie course à pied n'est pas si simple non plus... il y a quelques passages dans le sable, les joies du bord de mer (rires). La plus grosse difficulté reste le mur de sable, à proximité du site, qui fait un peu moins de 100 mètres, mais qui casse bien les jambes.

“ Le Triath'Long de Royan porte bien son nom (...) Nous voulons avant tout faire de la qualité et nous concentrer uniquement sur un longue distance.



## COUP DE PROJO

Cette année, nous allons d'ailleurs y installer une animation afin d'accompagner les athlètes dans les moments les plus durs.

**C'est une distance semblable à un triathlon L ou « 70.3 ». Pour vous, ce parcours est-il accessible à tous ?**

Si un triathlète veut être finisher, il doit s'entraîner au minimum 6 à 7 heures par semaine et, suivant ses objectifs, adapter et évoluer son plan d'entraînement. Cela reste donc ouvert à tous, mais avec un minimum de préparation.

**Depuis les premières éditions, vous avez réussi à attirer de grands noms du triathlon. Est-ce un critère sur lequel vous misez chaque année ?**

À vrai dire, ce n'est pas le plus gros critère sur lequel nous misons le plus chaque année, mais cela va bien avec notre philosophie. Avec Etienne Charbeau, mon directeur de course, nous voulons avant tout faire du spectacle, du show, et pour cela effectivement il faut faire venir des professionnels. J'ai la chance d'en connaître la plupart et de pouvoir les faire venir sur notre épreuve. Nous mettons en place également des pom-pom girls au départ et à l'arrivée, un DJ et d'autres animations pour faire un vrai show. Par la même occasion, si nous arrivons à attirer des professionnels sur notre course, la presse va s'y intéresser et la faire connaître davantage. De plus,



les amateurs sont ravis chaque année de croiser ou de se faire doubler par des pointures du triathlon longue distance. Pour faire venir ces professionnels, nous avons forcément une grille de prix qui est mise en place et nous leur réservons le meilleur accueil tout au long du week-end.

**Concernant cette année, avez-vous**

**une idée des favoris qui seront présents ?**

Oui, nous avons effectivement quelques idées et quelques noms en tête. Nous sommes d'ailleurs déjà en discussion avec certains, mais pour l'instant, rien d'officiel. Je peux juste vous dire qu'il y aura une fois de plus un beau plateau féminin et masculin cette année !



“ Royan est une ville connue et attractive sur la période estivale de juillet-août, mais ce genre d'événement en septembre permet de prolonger la saison et de faire vivre la ville un peu plus au travers des commerçants, des hôteliers ou même des restaurateurs.



TADEJ  
POGACAR

CHOISIT

prologo

LA NOUVELLE  
GÉNÉRATION  
GAGNANTE



PROLOGO OFFICIAL TECHNICAL PARTNER

OF  AND COLNAGO BIKES

prologo

## COUP DE PROJO

**Tous les ans, vous déployez de grands moyens de communication et de diffusion, allez-vous le réitérer cette année ?**

Depuis les premières éditions, nous avons une communication et une diffusion à la hauteur de l'évènement et c'est une chose que nous allons réitérer chaque année. Cela a forcément un coût pour l'organisation, mais cela permet aussi de suivre la course en intégralité, que l'on soit chez soi ou sur le site du triathlon. Une fois de plus, un écran géant y sera installé et une tablette est présente dans chaque voiture des partenaires qui suivent la course. Pour finir, de nouveaux consultants seront à mes côtés cette année pour vous faire vibrer tout au long de cette course.



**Pour vous, que serait une édition réussie cette année ? Et avec quels ingrédients ?**

Pour commencer, un grand soleil, car le soleil attire toujours le positif. Puis

une édition réussie pour moi serait zéro accident ainsi que 100% de finishers. Pour réussir tout cela, nous avons une organisation bien rodée avec des bénévoles qui sont des amis, voire une

famille, et que je remercie une fois de plus car sans eux, la course n'existerait pas !

## LA PETITE TOUCHE DE LÉON...



**Bonjour Léon (Chevalier), peux-tu nous parler de la course de Royan et de son organisation ?**

Bonjour. Royan est un triathlon qui m'a marqué effectivement sur ma saison 2021, tant par l'organisation que par le déroulement de la course. J'en garde d'ailleurs un très bon souvenir ! Le parcours de ce triathlon est très plaisant avec un départ sur la plage en mass start, femmes et hommes mélangés. Cela m'a d'ailleurs permis de nager avec Margot Garabedian, que j'ai accroché sur toute la partie natation. La partie vélo est roulante, mais pas trop !



« La mise en place du live est vraiment un super concept, il a permis à ma famille et mes proches de me suivre à distance. C'est une vraie force sur cette organisation ! » (Léon Chevalier)

En effet, en tête de course, nous arrivions dans les bosses avec de la vitesse donc ça passait mieux, mais ça reste assez usant ! Surtout quand on voit la partie pédestre qui arrive.. Cette dernière justement m'a surtout marqué par le mur de sable qui n'est pas anodin ! De plus, je n'avais pas reconnu le parcours à pied et le moins que je puisse dire c'est qu'il permet de bien finir cramé (rires) ! La mise en place du live est vraiment un super concept, il a permis à ma famille et mes proches de me suivre à distance. C'est une vraie force sur cette organisation !

**Sur ce triathlon, on a pu te voir au coude à coude avec Bart Aernouts, le spectacle a été assuré ! Comment tu t'es senti au long de ce parcours ?**  
Je sors devant lui de l'eau, mais très vite il me rejoint sur le vélo avec un rythme très fort. Je me mets un peu dans le dur pour m'accrocher à lui et l'accompagner à T2. S'ensuit une course à pied où je me sentais bien et où j'ai pu mettre

quelques attaques qu'il a su contrer pour s'imposer. Ce fût une belle bataille avec une belle adversité, des triathlons comme je les aime !

**Est-ce qu'on aura la chance de te revoir sur cette organisation cette année ?**

J'aimerais bien oui ! Mais je ne peux pas le confirmer aujourd'hui. Pour sûr je reviendrais car j'ai vraiment adoré courir là-bas. Cette année le programme va être assez chargé mais il reste sur ma « short list » et si j'ai l'occasion, je foncerai bien sûr.

**Pour finir, quelles sont les prochaines échéances pour toi ?**

Kona au mois d'octobre reste mon principal objectif de cette saison, et je vais tout faire pour arriver en meilleure forme là-bas. Je voulais faire l'Ironman de Nice au mois de juin mais avec la fin de mon Master je préfère être prêt pour l'Ironman de Vitoria le 10 juillet prochain.

Puis au cours de l'été, je ferais l'Alpe d'Huez, Vichy et un autre début septembre pour peaufiner ma préparation avant Kona.

### L'ESSENTIEL :

Inscriptions / informations : <https://www.triathloncotedebeaute.com>

Lieu : Royan (17) Charente Maritime

Date : Samedi 10 septembre 2022

Format : 1,9km / 92km / 21km



# Triathlon de Gérardmer La perle !



*Devenu une Classique du triathlon hexagonal, le rendez-vous de Gérardmer s'inscrit chaque année un peu plus dans l'histoire de la discipline. Les 3 et 4 septembre prochains, 4 600 athlètes devraient se presser dans le cœur des Vosges et respirer à pleins poumons l'atmosphère d'un rendez-vous devenu incontournable...*

Tous les voyants sont au vert ! Avec 300 inscriptions à la minute, le premier défi à relever avant de pouvoir goûter au départ du triathlon de Gérardmer est de faire preuve d'une certaine anticipation. Peu prévoyant ? D'autres le sont pour vous. Les réservations hôtelières verrouillées d'une année sur l'autre, jamais l'engouement n'aura faibli. Une rareté ? Non, une habitude tenace : le 12 octobre 2016, plus de 1 000 inscriptions validées en moins de 38 minutes !

Au sommet de la planète triathlon hexagonale, les Vosges anticipent déjà le traditionnel embouteillage. Grand beau temps annoncé sur les 6 formats, tout au moins en termes de fréquentation. Avec 20 000 personnes attendues sur

site, le moral est au beau fixe. « Le spot reste exceptionnel et si le soleil s'invite à cette grande fête, la 33ème édition qui s'annonce sera une belle réussite populaire », se réjouit le directeur de course, Paul Charbonnier. Gérardmer, c'est une ambiance unique, un espace de rencontres sinon de records. Une convivialité sagement entretenue. La perle rare se polie au fil des ans...

## Terre du premier Ironman « made in France »

Et après 2 saisons compliquées, ponctuées par une annulation en 2020, le triple effort reprend ses droits et 4 600 inscrits répartis en 25 nationalités - dont 20% d'athlètes venus du plat pays - devraient s'aligner sur la ligne de départ. Gérardmer se vit, se goûte, se respire sans modération comme pour mieux faire renaître les souvenirs. Terre du premier Ironman en France, le 22 juin 2002, elle a depuis vibré aux exploits des meilleurs. « Les participants demeurent sensibles aux efforts des 700

bénévoles qui font l'événement », explique Paul. « 700 bénévoles, c'est presque 10 % de la population qui prête de son temps à l'organisation. Une force vive qui n'a cessé de s'investir depuis la première édition, en 1988. Coupe du monde 1994 et 1995, Coupe d'Europe... la ville garde une forte empreinte triathlon » rappelle Paul.

Une seconde peau. Le triathlon de Gérardmer s'est donc inscrit dans le temps et la force réside dans sa stabilité et la sécurité qu'il garantit.

## Qui pour succéder à Mignon et Derron ?

« La qualité de l'événement trouve aussi sa source dans sa capacité à proposer la totalité de ses parcours exclusivement fermés à la circulation ».



PAR ROMUALD VINACE  
PHOTOS @ORGANISATION



# LA PERLE TRIATHLON DE GÉRARDMER

## COUP DE PROJO

« C'est un effort financier conséquent qui trouve son bénéfice dans la satisfaction des participants dont beaucoup ont, depuis, prouvé leur fidélité au triathlon de Gérardmer », se réjouit l'intéressé, qui ne cache pas un impact économique réel : « Ce rendez-vous est devenu un incontournable avec notamment le format XL avec 9 000 € promis aux vainqueurs. »

Pour la petite histoire, alors vice-champion du monde Longue Distance ITU 2016, Cyril Viennot, s'y était adjugé la victoire en 2017, en un peu plus de 4h37.

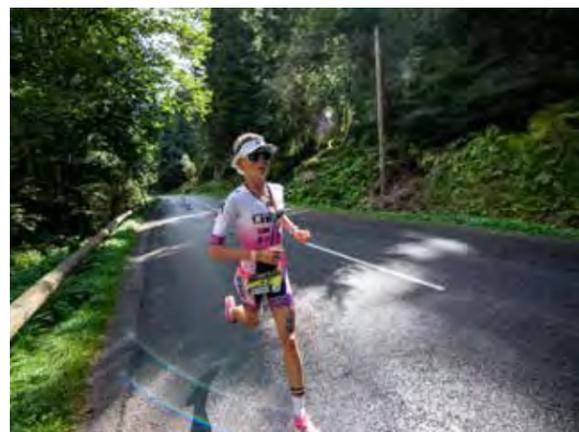
« Au total, ce sont 95 000 € de prize-money qui seront investis. Pour autant,

sur la présence des exposants, une quarantaine seront de la fête. C'est un moment important pour eux. Ils seront au contact des meilleurs, mais aussi des néophytes auxquels ils apporteront toute leur expertise et sauront les conseiller pour les équiper au mieux dans leur quête de découverte » conclut Paul.

Attraction du triathlon qui apporte son lot de rebondissements, le format Super G en convaincra peut-être certains de plonger au cœur de cette véritable aventure humaine. Spectaculaire en diable, le « Super Sprint » sera notamment réservé à 40 athlètes professionnels et

retransmis en direct sur la chaîne l'Équipe. 3 boucles ultra rapides au programme (300 m, 4 km, 1,4 km), le plus grand lac naturel des Vosges en toile de fond. Show devant !

Gérardmer, une classique du calendrier que chaque triathlète ambitionne d'inscrire un jour à son palmarès, à l'image d'un Paris-Roubaix qui fait saliver n'importe quel cycliste professionnel. Qui pour succéder à Clément Mignon (4h25) et Julie Derron (4h50), brillants et intouchables l'an dernier sur le format roi ? Les paris sont ouverts !



**226ERS** FEED YOUR DREAMS





## L'ESSENTIEL :

Informations : <https://triathlondegerardmer.com/>

Lieu : Gérardmer (Vosges, 88)

Date : 3 et 4 septembre

Programme :

Samedi 3 septembre :

- 6h30 : Retrait des dossards Triathlon XL (Espace LAC)
- 7h : Ouverture du parc à vélo pour le XL (Casino)
- 8h - 19h : Triathlon Expo (Quai du Locle)
- 8h45 : Départ du Triathlon XL Je Vois la Vie en Vosges (Union nautique)
- 10h - 19h : Retrait des dossards Triathlon Trikids et Mini Trikids / Distance Olympique / Découverte (Espace LAC)
- 13h30 : Arrivée des premiers athlètes Triathlon XL
- 16h20 : Clôture de l'épreuve et remise des prix du Triathlon XL (pros et groupe d'âge)
- 17h30 : Départ du Super G Femmes
- 18h30 : Remise des prix Super G Femmes
- 18h45 : Départ Super G Hommes
- 19h45 : Remise des prix Super G Hommes
- 6h - 8h : Retrait des dossards Triathlon Découverte (Espace LAC)
- 6h30 : Ouverture du parc à vélos Triathlon Découverte (Casino)
- 8h - 19h : Triathlon Expo (Quai du Locle)
- 8h : Départ du Triathlon Découverte (Union nautique)
- 8h - 11h15 : Retrait des dossards Triathlon TriKids et Mini TriKids (Espace LAC)
- 8h - 13h30 : Retrait des dossards Triathlon Distance Olympique (Espace LAC)
- 10h : Ouverture du parc à vélos Triathlon TriKids et Mini TriKids (Casino)
- 10h30 : Départ du Triathlon TriKids (Quai du Locle)
- 11h30 : Départ du Triathlon Mini-TriKids (Quai du Locle)
- 12h : Ouverture du parc à vélos Triathlon Distance Olympique (Casino)
- 13h30 : Départ du Triathlon Distance Olympique (Union nautique)
- 17h30 : Remise des prix du Triathlon TriKids, Mini-TriKids et Triathlon Découverte
- 18h : Remise des prix du Triathlon Distance Olympique (pros et groupe d'âge)

Dimanche 4 septembre

# 2 + 3 JUILLET 2022



# FRANCE



## XTERRA FRANCE / XTERRA DÉCOUVERTE XTERRA SWIMRUN / XTERRA KIDS + MINIKIDS

## WWW.XTERRA-FRANCE.COM



DECATHLON | APTONIA



## **LE GRAND HUIT** **DU MERCANTOUR**

# **UTCAM**



PAR ROMUALD VINACE PHOTOS ACTIV'IMAGES



*De Monaco à Saint-Martin de Vésubie, l'Ultra Trail Côte d'Azur Mercantour devrait accueillir 2 000 coureurs, dont les extraterrestres Benoit Girondel et Pau Capel. Du 8 au 10 juillet prochains, les trailers seront dans leur écrin avec des objectifs divers mais la même constance : boucler le parcours d'un des plus beaux trails du monde. Du 125 km, attraction et nouveauté de la 8ème édition à l'image du 95 km, au Vertical 5 km, sept courses différentes et un relais sur le grand format seront au programme. Vertigineux !*

« Prendre le départ d'un ultra-trail, c'est l'aventure avec un grand A ». Directeur de course, Mickael Crouin annonce déjà la couleur. La septième édition, quatrième Opus sous son organisation, ne dérogera pas à la règle. « S'aligner sur l'Ultra Trail Côte d'Azur Mercantour, c'est surtout retrouver une atmosphère unique, qui soit en lien avec notre territoire. Depuis la reprise de l'organisation en janvier 2019, nous tentons invariablement de créer cette atmosphère. Cela passe par différents détails : la valorisation du territoire et son mélange unique mer et montagne. » Une authenticité dans l'effort. Brutal sans concession. Monaco, terre des princes de l'ultra-trail, tendra les bras aux mordus d'adrénaline et à ce jeu-là, parcours semé d'embûches ou pas, Benoît Girondel sera dans son élément pour préparer au mieux l'UTMB. Le double vainqueur de La Diagonale des Fous est attendu en grandissime favori des 125 km.

Un extraterrestre parmi les champions de la trempe des Pau Capel qui s'alignera, lui, sur les 50 km. La pointure de la grand-messe de l'Ultra trail qui, du 8 au 10 juillet, déroulera le tapis rouge à près de 2 000 de coureurs déjà conscients de se mesurer à un mythe qui a su se faire sa place dans un univers de plus en plus concurrentiel. L'UTCAM 06 garde le cap et un indicateur fort émerge, à savoir, la présence des tops mondiaux sur la ligne de départ.

### **Vivre une « expérience-coureur » hors norme**

« L'ultra trail mérite une vitrine médiatique dans un département, les Alpes-Maritimes où bon nombre de courses sont. Restons dans notre crédo. Ce serait génial que dans l'esprit des gens, l'UTCAM06 devienne la course à faire une fois dans sa vie. Les athlètes, issus de tous les sports, recherchent un nouveau défi, une aventure » lance Mickael.

## COUP DE PROJO



« Plus les formats sont longs, plus les coureurs ont tendance à viser le maillot finisher. C'est alors une priorité. Pour d'autres, la récompense reste la réalisation d'un défi hors norme après s'être préparés pendant de longs mois. »

Et de poursuivre : « Une expérience unique qui se caractérise notamment par des ravitaillements personnalisés et variés, sur lesquels nous travaillons d'ailleurs avec les artisans locaux. Sans oublier les masseurs et kinésithérapeutes, déjà présents sur d'autres épreuves. »

Un ultra tout confort en lien avec notre territoire, dédié sinon à la performance, aux amoureux des grands espaces et du dépassement de soi. Attraction fatale, le département offre un profil unique et atypique. De la mer à la montagne, les Alpes Maritimes mettent en relief un massif alpin qui plonge dans la Méditerranée et l'Ultra permet aux

trailers de remonter de Monaco dans la vallée de la Vésubie, en gardant un contact visuel permanent avec la grande bleue. Un spot hors norme en direct des plus hauts sommets du Mercantour.

« Les atouts du Mercantour sont nombreux : le cadre est exceptionnel et l'organisation a encore gagné en expérience. Le savoir-faire est intégralement mis au service de chaque participant. Tous ces paramètres expliquent peut-être en partie la réussite de ce projet d'envergure » poursuit l'intéressé, qui mesure l'importance de fédérer : « Les clubs locaux, au même titre que les associations, ont un rôle essentiel à jouer au cœur de l'UTCAMO6

qui tend à ne pas miser sur un seul chiffre : celui des inscrits. Néanmoins, il est gratifiant de les voir revenir avec le sourire sur l'un des cinquante plus beaux trails mondiaux. »

Un choix assumé par l'organisation. « Je le répète, il est essentiel pour nous de fédérer les acteurs de la course à l'échelle locale, voire régionale, autour de cet événement à la portée internationale. » Là encore, d'excellents retours ont permis de créer un véritable lien de confiance avec les athlètes qui devront miser sur une réelle gestion de l'effort, loin, très loin des courses sur route. Dépaysement assuré avec le nouveau format star du week-end : le 125 km.

# ULTRA-TRAIL®

CÔTE D'AZUR MERCANTOUR

DÉPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES 06

<b>VERTICAL 5KM</b> 500 D+	<b>50 KM</b> 4150 D+
<b>125 KM</b> 7850 D+	<b>30 KM</b> 2100 D+
<b>95 KM</b> 5 900 D+	<b>10 KM</b> 550 D+
<b>75 KM</b> 5100 D+	

**8.9.10 JUILLET 2022**  
utcam06.com

CHULLANKA ÉQUIPEMENT RUNNING & VÉLO CÔTE D'AZUR FRANCE DÉPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES GARMIN

## COUP DE PROJO

Beaucoup d'entre eux sont bluffés par des paysages qu'ils ne connaissent pas, en particulier les étrangers, avec un massif du Mercantour très sauvage. Cela se ressent sur les inscriptions avec déjà de nombreux coureurs inscrits au départ.

Hormis l'apparition du 95 km, en remplacement du 115 km mis en place l'an dernier., pas de bouleversements notables, mais un challenge de taille à relever en partenariat avec le Département.

« À nous d'offrir du rêve. Permettons aux coureurs de partir et d'arriver du village de Saint-Martin de Vésubie, "La Petite suisse niçoise". Offrons-leur de vivre une formule en itinérance, en équipe, sur plusieurs jours. Pour les trailers, ce sera différent, mais tout aussi intense. Pour les plus expérimentés et les plus rapides, devenir Finisher signifie avoir été, le jour J, en capacité de repousser ses propres limites, tout en jouant avec le feu » prévient Mickaël Crouin. Et de conclure : « Plus les formats sont longs, plus les coureurs ont tendance à viser le maillot « finisher ». C'est alors une priorité. Pour d'autres la récompense reste la réalisation d'un défi hors norme après s'être préparés pendant de longs mois. »

Au total, 7 courses différentes et un relais sur le grand format sont au programme. 8 façons de prendre un pied d'enfer...



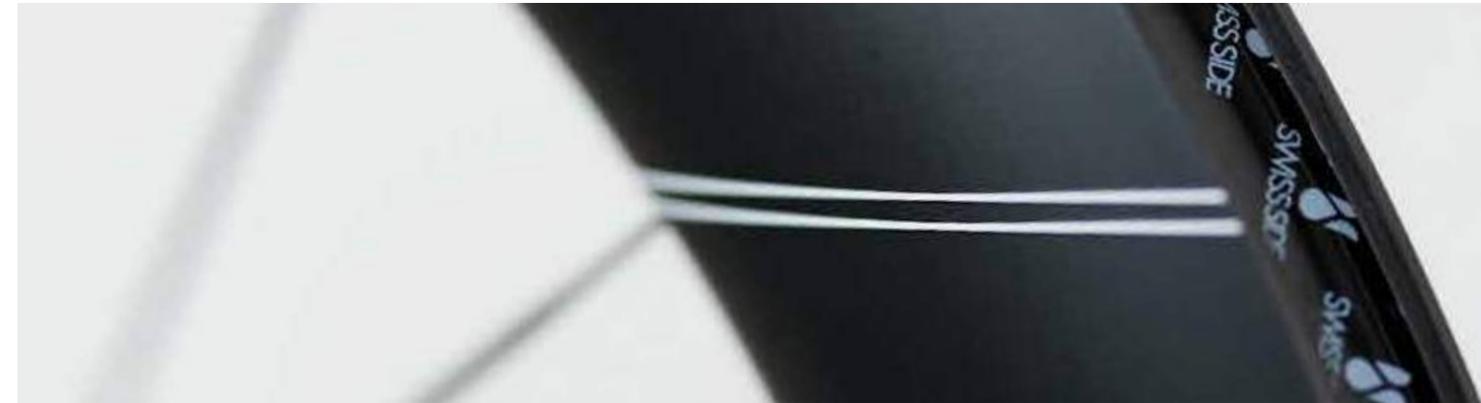
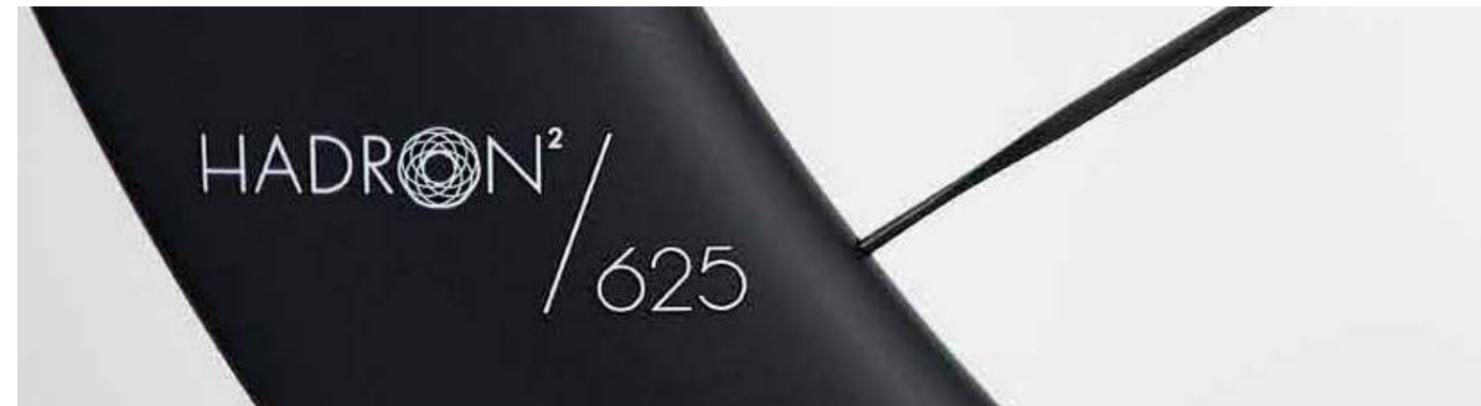
### L'ESSENTIEL :

**Lieu :** Département des Alpes-Maritimes

**Date :** 9 et 10 juillet

**Distances :** Vertical 5km, 10km, 30km, 50km, 75km, 95km, 125km (individuel ou en relais à 2)

**Informations sur :** <https://utcam06.com/>



# // NOUVEAU LOOK, NOUVELLES OPTIONS



@SWISSIDE



ACHETER MAINTENANT  
SWISSIDE.COM



# Cross triathlon

## La respiration O'xyrace



### **LA RESPIRATION**

### **O'XYRACE**

# **CROSS TRIATHLON**

*Un double championnat AURA (Auvergne-Rhône-Alpes) sur les épreuves du XXS relais mixte et M du cross triathlon de Val Revermont, le début de saison s'annonce animé sur la base de loisirs de la Grange du Pin. Les 3 et 4 septembre prochains, 700 triathlètes sont espérés en pays Bressan par le directeur de course Fred Pitrois. Un seul mot d'ordre : la convivialité. Formats rapides et accessibles, cadre exceptionnel... à ne pas manquer !*

On ne change pas une formule qui marche. L'O'xyrace se vit à plein poumon. Rendez-vous devenu incontournable de la rentrée, il a traversé la crise sanitaire comme pour prouver sa force, l'adaptabilité de son organisation et surtout la fidélité de ses participants. Des formats inchangés à l'image de l'état d'esprit, l'édition 2022 sera l'occasion de chasser les inquiétudes. « La crise liée à la COVID-19 est toujours dans les esprits » prévient le directeur de course, Fred Pitrois. Et de poursuivre : « Ce constat se matérialise aujourd'hui sur le listing des inscriptions. Si l'an dernier, l'étape du Val Revermont s'est est plutôt bien sortie avec un taux seulement à moins 15 %, la donne a évolué ».

Et c'est au niveau des habitudes de course qu'il convient de pointer un indicateur majeur. Les triathlètes cherchent pour la plupart à faire repartir la machine qu'à se projeter réellement dans la compétition.

« Je crois que beaucoup ont envie de consommer différemment. Ils ne se ruent plus sur les dossards comme par le passé et ce phénomène n'est pas seulement réservé à l'O'xyrace. Elles ne s'arrachent plus en quelques jours. Pour preuve, les organisations de ce début de saison peinent à se remplir en amont et tout se joue à la dernière minute. Situation très inconfortable et déstabilisante pour nous les organisateurs. » souligne Fred.

Malgré cette incertitude du moment, l'O'xyrace compte sur la fidélité de ses athlètes, qui sont généralement plus de 50% d'irréductibles à faire leur retour chaque année en terre Aindinoise à la fin de l'été. Un embouteillage convivial est donc souhaité sur la base de loisirs de La Grange du Pin. Un début de saison qui incite à l'optimisme grâce au relâchement des contraintes sanitaires, même si dans les

coulisses, la prudence reste de mise. « L'équipe dans son ensemble se concentre et se concentrera sur la partie sportive comme elle le fait depuis 2 ans dans un contexte qui est encore particulier » prévient l'intéressé. « Il est important de ne pas se disperser, ni de dépenser inconsidérément. Beaucoup de travail reste à faire pour offrir la plus belle épreuve possible aux futurs concurrents. De ce côté-là, on sait faire. » Une maîtrise totale placée au service d'un événement populaire ouvert aux familles, grâce à des formules sportives faciles et accessibles de tous, comme le format S en cross triathlon, à réaliser en mode individuel ou en formule relais pour vivre un instant partagé et convivial.

Les enfants ne sont pas oubliés avec des courses proposées pour les catégories 8-11 ans et 12-15 ans. Toute une famille peut vivre son instant sportif.



PAR ROMUALD VINACE  
PHOTOS ACTIV'IMAGES



**COUP DE PROJO**



Le format M, basé sur une approche compétition, sera quant à lui un sacré morceau à digérer sur ce week-end pour venir décrocher le titre de Champion AURA. Il faudra cette année venir en costaud avec un parcours revisité à 60% qui se durcit en dénivelé et en technicité. Les athlètes auront l'opportunité et le privilège de traverser un moment d'histoire comme

le château de Treffort, fraîchement réhabilité et qui ouvre ses portes au nouveau parcours du M.

Émotion et émerveillement au rendez-vous, le public est invité pour cette occasion à venir encourager les athlètes dans un cadre spectaculaire et enchanteur. Un public qui ne manquera pas de venir également

se presser sur la ligne de départ du format XXS relais mixte par équipe, support cette année, lui aussi, des championnats AURA. Ce savoir-faire reconnu des compétitions à enjeux et le cadre exceptionnel des parcours sont autant de solides arguments pour voir poindre le retour du volet compétition au très haut niveau dans les mois qui viennent.

« Nous y pensons, c'est une évidence. Et notre vision se matérialise puisque nous avons de nouveau candidaté pour accueillir un double championnat de France, celui du XXS relais mixte route et sur du cross-triathlon. La réponse devrait intervenir au plus tard à la fin de cette année », explique Fred. Toutes les courses sont ouvertes aux licenciés et aux non-licenciés, qui devront présenter un certificat médical comme laissez-passer.

D'ici-là, l'O'xyrace espère retrouver les taux de fréquentation enregistrés il y a à peine 3 ans. 750 triathlètes s'y bousculaient alors. « Il nous faut rester lucide. Notre attente ne sera pas à un tel niveau. Si nous atteignons entre 600 et 700 inscrits, le pari sera amplement réussi » tempère Fred.



# L'unique CROSS-TRIATHLON des hautes-Alpes



## LE DÉFI DE VEYNES

09 juillet 2022

plan d'eau de Veynes

[hautes-alpes-crosstriathlon.com](http://hautes-alpes-crosstriathlon.com) | 06 43 42 91 73



## COUP DE PROJO



### Les parcours permanents du Val Revermont référencés par la FFTRI

« Nos parcours permanents rentrent dans ce dispositif de labellisation et de développement par la FFTRI et nous en sommes fiers, car cela fait plus de 6 ans que nous sommes engagés dans cette démarche de proposer une activité triathlétique balisée toute au long de l'année, pouvant servir de support pour vos stages d'entraînement », se félicite Fred Pitrois. Une reconnaissance légitime, à la hauteur du travail déjà accompli. Venir à la base de loisirs de la Grange du Pin c'est également trouver un référencement comme base de VTT et de trail. Partez depuis votre mobil-home et évadez-vous en pleine nature.



### L'ESSENTIEL :

Lieu : Val Revermont (Ain, 01)

Date : 3 et 4 septembre

#### Le programme :

Samedi 3 septembre

14h : Départ Jeunes 1 - Bresse Bleu

14h10 : Arrivée

14h30 : Départ Jeunes 2 - Bresse Bleu

15h : Arrivée

16h30 : Départ XXS relais mixte - Radio Scoop

18h15 : Arrivée

19h30 : Limite horaire du XXS relais mixte - Radio Scoop

Dimanche 4 septembre

8h30 : Départ « S - STC Nutrition » - Individuels

8h35 : Départ « S - STC Nutrition » Relais

9h35 : Arrivée Individuels

9h40 : Arrivée Relais

12h30 : Départ « M - Suzuki / Groupe Bellamy » - Individuels

12h35 : Départ « M - Suzuki / Groupe Bellamy » - Relais

14h30 : Arrivée Individuels Hommes

14h40 : Arrivée Relais

15h : Arrivée individuels Femmes

17h : Limite de course

Informations sur : <https://www.oxyrace.fr/>

# OXYRACE

CROSS TRIATHLON DE VAL REVERMONT - AIN

**SAMEDI**

**JEUNES 1 Bresse Bleu**  
8 • 11 ANS  
[100 m / 2 km / 1 km]

**JEUNES 2 Bresse Bleu**  
12 • 15 ANS  
[300 m / 6 km / 2 km]

**XXS RELAIS MIXTE**  
**Radio Scoop**  
+ 12 ANS. Équipe 2 ou 4  
[300 m / 7,5 km / 2 km]

CHAMPIONNAT + AURA +

**3 & 4 SEPTEMBRE 2022**

[www.oxyrace.fr](http://www.oxyrace.fr)

**DIMANCHE**

**PARCOURS "S" STC Nutrition**  
+ 16 ANS Individuel / Relais  
[500 m / 13 km / 4,5 km]

**PARCOURS "M" Suzuki / Groupe Bellamy**  
+ 18 ANS Individuel / Relais  
[1 km / 24 km / 9 km]

CHAMPIONNAT + AURA +

Organisateur: **STK**

Les partenaires institutionnels: AIN, Grand Bourgneuf, La Région

Les partenaires officiels: SUZUKI, STC, VINTERSPORT, PIROUX, BRESSE BLEU

Les partenaires médias: LE PROGRES, Ma(-)ville

# Triathlon de Fréjus

## Quelle première !



## QUELLE PREMIÈRE !

### TRIATHLON DE FRÉJUS

*La cité romaine a accueilli, les 14 et 15 mai derniers, la première édition du Triathlon de Fréjus by EKOï. Au menu, l'ouverture du Grand Prix Triathlon D1, mais aussi 2 formats S et M grand public et des courses pour les jeunes. Plus d'un millier de participants ont passé un week-end ensoleillé sur la base nature de Fréjus (Var).*

C'était une première ! Et pourtant tous les ingrédients semblaient réunis pour faire de ce week-end du 14 et 15 mai une véritable fête du Triathlon. Jugez plutôt : un site de course exceptionnel, une météo estivale, des courses pour tous les publics et surtout l'ouverture de la saison 2022 du Grand Prix de D1 avec, cerise sur le gâteau, le championnat de France des Clubs de Relais Mixte. Pour "monter" cet événement, la ville de Fréjus s'est assuré le

concours du club local de l'AMSL Fréjus Triathlon, présidé par Sandrine Fernandez, de l'organisateur des TriGames, Sylvain Lebret et de son équipe, et bien sûr de la Fédération Française de Triathlon, organisateur des 5 manches du Grand Prix (Fréjus, Dunkerque, Metz, Quiberon, St-Jean-de-Monts). Un contrat sur 3 années pour pérenniser cet événement avec l'espoir d'une réussite et d'une longévité égale à l'événement sportif phare de la cité romaine, le fameux Roc d'Azur.

Tout avait parfaitement commencé dès le samedi matin avec le coup d'envoi à 8h de près de 400 participants inscrits sur la distance S (750 m de natation en mer, 18 km de vélo et 5 km de course à pied). La victoire est logiquement revenue à Clément Mignon devant le jeune

cadet Milan Larivière et le spécialiste du X-Terra, et local de l'étape, François Carloni. Chez les féminines, c'est la Varoise Sandra Huon qui s'est largement imposée avec plus de 2 minutes d'avance sur Apolline Cellier. À l'arrivée, les concurrents semblaient unanimes sur la chance d'avoir nagé dans une mer calme et limpide (19°C), mais surtout d'avoir bénéficié de routes intégralement fermées à la circulation sur l'épreuve vélo et d'une boucle de course à pied au cœur de la base nature François Léotard, avec un retour le long de la plage.

PAR FRÉDÉRIC MILLET  
PHOTOS @ACTIV'IMAGES





Bref, un site entièrement sécurisé et de toute beauté ! D'ailleurs, les parents de la centaine de jeunes inscrits sur les courses kids (6-9 / 10-11 / 12-15 ans) ont apprécié de voir évoluer leur progéniture en toute sécurité.

### Un Grand Prix spectaculaire

Le samedi après-midi était consacré à la première manche du Grand Prix Triathlon de D1, le championnat de France des clubs par étapes. Par rapport au S, le parcours vélo avait changé puisqu'il comportait 4 tours de 5 km autour de la base nature, de Port-Fréjus et de Fréjus-Plage. Un circuit très télégénique puisque les 2 épreuves féminines et masculines étaient retransmises en direct sur

la chaîne Sport en France et sur YouTube, mais aussi spectaculaire car il nécessitait beaucoup de relances et de changements de rythme malgré son profil dénué de côtes.

Même si c'était la première fois que la cité varoise accueillait une étape du Championnat de France des Clubs et que les meilleurs tricolores disputaient le même week-end l'étape japonaise WTCS de Yokohama, le classement de cette première manche a une nouvelle fois vu la victoire des champions de France sortants, Poissy, aussi bien chez les hommes que chez les femmes ! Il s'en est fallu de peu pourtant chez les féminines, puisque Poissy n'a battu le club de Metz que d'un point... La course a été marquée par la sortie en tête de la Méditerranée de Lola Bachet (Saint-

Avertin Sports Triathlon), mais c'est Mathilde Gautier (Tri Val de Gray) qui a réalisé un gros numéro à vélo en tenant tête au peloton durant toute la course. Il est vrai qu'elle était particulièrement motivée après sa saison blanche de 2021 pour soigner une blessure et qu'elle évoluait sur ses terres, car elle est aussi coach du club voisin de Saint-Raphaël. Son avance de 35 secondes à T2 n'a pas été suffisante pour endiguer le retour de Sandra Dodet (Poissy) vainqueur, de Jeanne Lehair (Metz) 2e et de la Suissesse Julie Derron qui a complété le podium. Poissy l'emporte donc avec Sandra Dodet (1ère), Kristelle Congi (6e) et Ilona Hadhoum (7e) aux dépens de Metz (Jeanne Lehair 2e, Pauline Landron 5e, et Margot Garabedian 8e).

 maeva Home

Plutôt maison de vacances ?



 Campings maeva

ou camping ?

Rendez-vous sur  [maeva.com](https://maeva.com) et profitez de 5%\* de remise avec le code

**MAEVATRI**

\* Offre valable jusqu'au 30/06/2022 inclus (hors frais de dossier), cumulable sur les promotions en cours. Non cumulable avec la remise membres ou autres bons d'achat en euros. Offre non rétroactive.



**10 & 11**  
**SEPTEMBRE**  
**2022**



## Doublé de Poissy sur le Grand Prix et à Metz le challenge EKOÏ et le relais

Chez les hommes, ce sont les sociétaires de Saint-Jean-de-Monts, Daniel Dixon et Max Stapley, qui sont sortis en tête de la natation alors qu'à vélo, seul Mathis Margirier, champion de France Longue Distance 2020, a réussi à lâcher le gros peloton pour poser son vélo à T2 avec un maigre avantage. C'est donc le nouveau sociétaire de Poissy, Jawad Abdelmoula, qui a fait la différence en course à pied pour s'imposer devant le champion du monde de duathlon Nathan Guerbeur (Metz) et un autre Pisciacais, Tom Richard. Le 3e homme de Poissy, Aurélien Raphaël (11e), permettait à Poissy de s'imposer devant Metz, comme chez les féminines ! En revanche, EKOÏ, le partenaire principal de la course et de la FFTri, proposait un prix au club qui réalisait le meilleur temps cycliste sur l'étape et cette fois, c'est Metz Triathlon qui s'imposait à la fois chez les hommes et chez les femmes...



La fête était complétée le dimanche matin par une course Open M. Parmi les engagés, on trouvait un relai à fière allure avec pour la natation, Patrick Lange, double champion du monde Ironman, pour le vélo, Yves Cordier, 5 fois vainqueur de l'Embrunman et Olivier Marceau - champion du monde 2000- pour la course à pied ! À l'arrivée, une 9e place pour ce relais juste devant Brice Feillu, ancien vainqueur d'étape sur le Tour de France et jeune retraité du peloton pro. Le vainqueur du M était le Breton

Baptiste Neveu, alors que chez les femmes, c'est Vittoria Bergamini qui s'imposait. Le bouquet final était tiré avec le relais mixte où chaque équipe de 4 triathlètes (2 femmes et 2 hommes) se passait le relais sur un mini-triathlon (250 m / 6 km / 1,4 km). Une course ludique à souhait et ouverte à tous, mais qui a bien sûr eu un podium d'Elite avec Metz s'imposant devant Issy et Poissy. Bref, un week-end de fête pour ce triathlon appelé à devenir une des références sur notre territoire !

## — Focus : Antibes Triathlon, le club le plus représenté —

Avec 80 engagés (55 adultes et 25 jeunes), le club d'Antibes dans les Alpes-Maritimes s'est fait remarquer durant le week-end. Un des 2 entraîneurs, André Merz, nous explique pourquoi :  
« On a l'habitude de disputer les Trigames de Mandelieu et Cagnes car c'est dans notre département, mais cet hiver le club a décidé de prendre en charge la moitié des engagements sur 3 épreuves cibles (Fréjus, Cap d'Ail et Saint-Raphaël), alors forcément cela motive nos licenciés. D'autant plus qu'il y avait un relais mixte à Fréjus. C'est le type d'épreuve idéal pour renforcer la cohésion du groupe. On est aussi ravis de la 2e place de Simon Henri sur le M et surtout de la participation de nos jeunes qui ont pu découvrir les champions des Grands Prix. Cela restera une superbe expérience et on reviendra l'an prochain ! »





— Le mot de l'organisateur : Sylvain Lebret - TriGames —

« On est vraiment satisfaits de l'organisation de ce week-end. C'était une première et on a vraiment apprécié l'implication de la mairie de Fréjus et de son équipe technique sur la base nature et pour la privatisation des routes. Ils ont même refait le goudronnage et

élargi la piste cyclable de la base pour l'occasion !

Le club référent de l'AMSL Fréjus nous a bien soutenus en mettant à disposition son équipe de bénévoles. Et bien sûr la FFTRI et son partenaire EKOI ont apporté

leur expérience pour l'organisation du Grand Prix. Pourtant, on avait des contraintes fortes avec la fermeture des routes et même si on n'a pas eu l'autorisation de fermer la partie sud du col du Bougnon, on a réussi ce pari. On sent qu'il y a un vrai potentiel pour développer cette épreuve et le contrat de 3 ans avec la ville offre de belles perspectives.

Bien sûr, l'an prochain, on aimerait bien proposer un L et sur le Grand Prix, on va essayer de faire davantage rentrer le parcours vélo dans la base nature et de placer le village des exposants plus près de la ligne d'arrivée. Je crois aussi beaucoup au relais mixte, c'est ludique et cela a vraiment plu aux clubs. Reste maintenant à positionner la date 2023 en fonction de la ville de Fréjus, du calendrier fédéral et d'éviter la concurrence avec Cannes.

L'avantage, c'est qu'il y aura 3 "ponts" avec les jours fériés en mai l'an prochain ! »



226ERS® FEED YOUR DREAMS





## UN VRAI FESTIVAL

**CANNES INTERNATIONAL TRIATHLON**

*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 était 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 s'est tenu du 29 avril au 1er mai 2022. Plus fort, et encore plus beau qu'avant. Une 9e édition pièce maîtresse de l'Outdoor Festival 06, placée sous le signe de la renaissance, du retour à l'essentiel et du plaisir (enfin) retrouvé.*

Deux années que l'on attendait le retour du Cannes

International Triathlon, rendez-vous incontournable du triathlon français, synonyme de lancement de saison. Et une chose est sûre, le spectacle a été au rendez-vous ! Près de 2 800 athlètes sur 3 formats différents se sont réunis du 29 avril au 1er mai 2022 au cœur de Cannes à l'occasion de la 9e édition du Cannes International Triathlon. À l'image de ce week-end, la météo fut parfaite : une eau limpide, un grand soleil, définitivement le cadre idyllique pour ces retrouvailles tant attendues !

### « Au-delà des espérances »

L'ambition des organisateurs était simple : oublier les 2 ans de disette et renouer avec la compétition. Les athlètes

du monde entier ont répondu présents pour défiler sur La Croisette. Ainsi, ce sont près de 2 800 triathlètes qui se sont affrontés sur ces 2 jours de compétition. Les nouveaux formats M et aquathlon ont également permis de rendre la fête encore plus belle ; des courses qui s'avéraient plus abordables tant pour les adeptes des formats plus explosifs que pour les moins expérimentés. Pour le M, ce sont un peu plus de 1 200 athlètes qui se sont alignés sur un parcours plus accessible.

PAR CÉDRIC LE SEC'H  
PHOTOS JACVAN / @ACTIV'IMAGES





L'opportunité parfaite pour une première course et surtout, pour une reprise de la compétition en douceur.

#outdoorisfree

La capitale du sport en plein air accueillait aux mêmes dates l'Outdoor Festival 06, festival à l'initiative du Département des Alpes-Maritimes, mettant à l'honneur un territoire exceptionnel ainsi que l'ensemble des sports outdoor de la région azuréenne. Des moments de convivialité, d'échanges et de rencontres pour tous les amoureux de la nature. Avec pas moins de 60 sports outdoor à découvrir gratuitement sur l'ensemble du

territoire, souvent en compagnie de sportifs de haut niveau et de grands champions. Une aubaine pour le Cannes International Triathlon qui a partagé le Square Verdun de Cannes avec cet événement unique en son genre. Ainsi, tous les accompagnants, les familles et les spectateurs ont pu s'essayer à de nouvelles pratiques au travers d'activités découvertes tout le week-end.

Un succès et surtout un plaisir partagé pour les 2 événements !

Exploits sportifs, émotion et spectacle au rendez-vous !

Le Cannes International Triathlon

avait manqué aux athlètes et ils l'ont montré ! Tous avaient la même envie : lancer idéalement leur saison 2022 à Cannes, avec la meilleure performance possible. Le format L a tenu toutes ses promesses, avec une belle bataille et beaucoup de suspense !

Les meilleurs triathlètes français se sont affrontés sur 2 km de natation dans la baie de Bijou Plage, 90 km de vélo dans l'arrière-pays cannois et 20 km de course à pied dans le Port Canto. Baptiste Neveu avait fait la différence sur le parcours vélo, avant de se faire rattraper par ses concurrents dans la course à pied. Théo Debard en a profité pour prendre la première place.



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.

Il gagne cette 9e édition au bout de 4 heures d'effort. Après sa victoire sur le Trigames de Mandelieu en septembre dernier, le pensionnaire de Pro Team Sports confirme que les parcours du Sud lui conviennent, et ne boudait pas son « plaisir de retrouver des marques en compétition. »

Et de poursuivre : « Même si tout n'est pas parfait, je lance ma saison de la meilleure des manières avec la satisfaction d'étoffer mon palmarès avec cette belle épreuve du calendrier français. » Épreuve pour laquelle il ne manquait pas de remercier l'équipe organisatrice : « Merci à l'organisation du Cannes International Triathlon de nous avoir permis de nous épanouir dans notre sport. » La deuxième place s'est jouée au sprint entre Thomas Navarro et Étienne Diemunsch. C'est le Niçois qui l'a emporté au terme d'un ultime duel, 6 secondes seulement séparant les 2 hommes sur la ligne !

Du côté des femmes, Christel Robin s'impose en 4h31 devant Joséphine Delvincourt (4h45) et Maëlle Deruaz (4h47). Un retour au plus haut niveau pour la néo-pensionnaire du Team Nissa Triathlon Club, elle qui avait mis sa carrière de triathlète en pause pendant quasiment 10 ans. Sa joie sur la ligne n'était pas sans rappeler sa 3e place un an plus tôt au championnat de France longue distance sur le Trigames de Cagnes. Pas de larmes cette fois-ci, mais une émotion toute aussi forte une fois la ligne franchie, ce que confirmait l'intéressée : « Une très grande émotion à l'arrivée, la banderole a pris cher ! »

Une émotion qu'elle sait devoir à son



investissement dans le triple effort, mais également à ses proches, au public et à l'organisation : « Bravo à tous les guerriers du jour, et à l'organisation, Laurent, aux nombreux bénévoles, pour cette très belle édition. Merci à mes soutiens : famille et proches, club, partenaires, staff. Merci pour vos encouragements sur le bord et vos messages. »

Le M a lui aussi été spectaculaire !

Le Belge Noah Servais gagne cette première édition en 1h44. Sébastien Pascal et Vincent Terrier complètent le podium. La française Justine Guerard, lauréate chez les femmes, est définitivement la belle surprise de cette 9e édition. Elle se classe 11ème du scratch (!) et passe sous la barre symbolique des 2 heures (1h54). Eloïse Du Luart et Marie Chipier finissent respectivement à la deuxième et troisième places.



## LES AMATEURS SE SONT RÉGALÉS

Ce 1er mai 2022, Julie Doublier, triathlète de la CAP Triathlon Team (association sportive basée sur Saint-Romans) participait au format L du Cannes International Triathlon. Sans aucune ambition, sauf celle de prendre du plaisir. Elle s'élançait dans le grand bain à 8h du matin dans une eau à 15 degrés, accompagnée de quelque 1 300 autres triathlètes venus de l'Europe entière. Sortie de l'eau après 36', et pointée à la 35e place féminine, elle enfourchait son vélo pour 90 km et 1400 m de dénivelé positif. C'est dans cette épreuve qu'elle affectionne particulièrement que commençait sa remontada ! Très puissante en montée, agile en descente, elle grappillait des places pour poser le vélo en 8e position féminine. Mais le "job" n'était pas encore fait. Insatiable et surtout possédant de



solides qualités d'endurance et de course à pied, elle entamait son semi-marathon qui clôturait ce joli triathlon distance L sur des bases de 15 km/h ! Le soleil et la chaleur en faisaient suffoquer plus d'un(e), mais Julie semblait résister et surtout s'envolait vers une victoire dans sa catégorie vétérane, en signant un temps canon de 5h07' sur distance L. Une course accomplie et de

préparation, comme c'est souvent le cas pour nombre d'amateurs en ce début de saison, quand d'autres objectifs ambitieux se profilent. Le 22 mai 2022, Julie participera en effet à l'Ironman d'Aix-en-Provence et se déplacera avec l'ambition cette fois-ci de décrocher la victoire dans sa catégorie, et une qualification qui lui permettra de participer au prochain championnat du monde Ironman.



# Ironman AIX

## Palette d'émotions dans le Pays d'Aix



### **PALETTE D'ÉMOTIONS DANS LE PAYS D'AIX**

## **IRONMAN AIX**

*Pour la première fois depuis 2011 et la création de l'IRONMAN 70.3 Pays d'Aix-en-Provence, ce n'est pas une mais deux épreuves qui étaient inscrites au programme en ce dimanche 22 mai. Un véritable festival du triathlon haut en couleurs en terre aixoise, avec un full IRONMAN flambant neuf - réservé aux groupes d'âge - pour ravir des triathlètes à la recherche d'un premier grand défi en ce début de saison. Triathlon incontournable du début de saison depuis 11 ans, l'IRONMAN 70.3 Pays d'Aix en Provence accueillait quant à lui une nouvelle fois tout le gratin du triathlon français élite pour une édition inédite, avec la présence du full IRONMAN le même jour, pour notre plus grand plaisir.*

Sur la plus petite des distances, la course s'annonce palpitante avec un plateau masculin très dense et la présence de nombreux français. Le vainqueur sortant Arthur Horseau aura fort à faire pour conserver sa couronne, d'autant plus qu'il se prépare plutôt pour

l'IRONMAN France Nice fin juin. Les hommes en forme du moment sont là. William Mennesson et Clément Mignon, respectivement 1er et 2e de l'IRONMAN 70.3 Mallorca, veulent confirmer leur excellente dynamique face à Erwan Jacobi, Etienne Diemunsch, Nathan Menant, Simon Viain, Yohan Le Berre et consorts. À moins qu'un coureur étranger ne vienne surprendre son monde...

Chez les femmes aussi, la lutte s'annonce indécise. Difficile de prédire les niveaux de forme de chacune des prétendantes à ce stade de la saison, mais une chose est sûre : elles veulent toutes terminer dans les 2 premières places synonymes de qualification aux Championnats du Monde IRONMAN 70.3 2022 à St George, Utah (USA). L'Allemande Anne Reischmann, déjà qualifiée, annonce dès la conférence de presse viser la victoire, elle qui avait impressionné l'an passé aux Sables d'Olonne en remportant la course devant un trio de françaises composées de Julie Iemmolo, Charlene Clavel et Alexia Bailly. Les deux sablaises confiaient dans nos colonnes

avoir cet objectif en tête cette année, et comptaient bien obtenir leur slot en terre aixoise ou à domicile aux Sables d'Olonne début juillet. De même que la nouvelle sociétaire de l'AS Monaco Triathlon, Julie Iemmolo, qui est toujours attendue et redoutée sur la partie natation. N'oublions pas également les adeptes du courte distance comme la française Justine Guérard et la Chilienne Barbara Riveros, 5ème aux Jeux Olympiques de Rio et déjà 5 victoires sur 70.3.

### **Des surprises au programme**

Des triathlètes pros remontés comme des pendules et 2 600 amateurs prêts à mettre tout leur hiver de préparation à profit en ce début de saison.

PAR SIMON THOMAS  
PHOTOS @ACTIV'IMAGES





Le cocktail est explosif, il n'y a plus qu'à allumer la mèche !

Et le premier détonateur de cette journée se révèle être le Lac de Peyrolles qui, en étant agréablement chaud pour la saison avec près de 22 degrés, a également signifié une natation sans combinaison pour les professionnels !

Les bons nageurs et nageuses sont ravis et les premiers écarts ne se font pas attendre. Chez les hommes, un groupe de 5 se détache avec à sa tête Nathan Menant, habitué à jouer les premiers rôles en natation en D1. Ses compatriotes Simon Viain et Maxim Chané ainsi que le danois Steenberg et l'italien Ceccarelli composent le reste du groupe.

Et dire que nous avons déjà là 2 athlètes du futur podium !

Il faut attendre 1 minute pour voir le groupe suivant arriver avec en

son sein Clément Mignon et Etienne Diemunsch notamment.

Chez les femmes, sans surprise, Julie lemmolo a fait valoir ses qualités de nageuse (sans combinaison qui plus est) pour prendre le large en compagnie de Barbara Riveros. Déjà une minute d'avance sur les premières poursuivantes.

En 15 kilomètres à peine de vélo, la Suisse Nina Derron comble l'écart qui la sépare du duo de tête, emmenant dans son sillage le duo Justine Guerard et Alexia Bailly. À mi-parcours, ce groupe de 5 possède 2 minutes d'avance sur Anne Reischmann et Charlene Clavel en embuscade. Alors que se profile le Col du Cengle, la sablaise Alexia Bailly appuie clairement sur l'accélérateur et rejoint la transition en tête avec 45 secondes de marge sur Riveros, et 1 minute 30 sur Derron et Guerard.

À l'instar des femmes, le parcours vélo va également permettre à certains hommes de faire la différence en tête. Et la surprise est de voir le Danois Scott Steenberg se détacher dès les premiers kilomètres, lui qui court seulement le deuxième 70.3 de sa carrière après Mallorca il y a deux semaines !

Derrière, un trio mène la chasse avec Menant, Ceccarelli et Mignon auteur d'un début de vélo extrêmement rapide. Trio qui devient un quatuor avec le retour du TGV Erwan Jacobi, revenu seul de l'arrière où un gros groupe d'une douzaine d'athlètes se regardent un peu trop et dit ainsi adieu à tout espoir de podium. "L'inconnu" danois pose ainsi le vélo avec près de 2 minutes d'avance et on se demande alors quelles surprises nous attendent encore !





### Mignon a tout bon

À voir l'arrivée des 4 poursuivants et surtout leur départ pour le semi-marathon, on se dit alors que rien n'est joué et que le suspense va être total ! Le clou du spectacle s'appelle alors Clément Mignon. Lancé à une allure folle (3:16/km pour les connaisseurs), il avale les 21 kilomètres en 1h10 (!) et dépose littéralement tous ses adversaires pour remporter l'épreuve en 3h50. Lui qui avait manqué son slot à Mallorca peut se rassurer, cette fois-ci il sera bien du voyage aux Etats-Unis en octobre prochain. « Je suis content de concrétiser par une victoire à Aix, les jambes ont bien répondu toute la journée. Le coureur danois était un peu une surprise, mais j'ai vu que je reprenais assez vite en course à pied et je suis satisfait d'avoir pu gagner ici » confiait-il à l'arrivée. Derrière, effectivement, le Danois Steenberg a tenu bon et obtient

le premier podium de sa carrière. L'Italien Mattia Ceccarelli complète le podium alors que la 4e place revient au Français Simon Viain, auteur du second meilleur temps à pied derrière le vainqueur du jour.

Les professionnelles femmes nous offrent elles aussi un show autour de la Rotonde. Partie en tête en T2, Alexia Bailly se voit rapidement reprise par Barbara Riveros, mais parvient à s'accrocher à une vingtaine de secondes. La Chilienne parvient toutefois à établir un écart plus conséquent à l'amorce du dernier tour et vient donc s'imposer en 4h23. Alexia Bailly conserve sa seconde place jusqu'au bout et obtient (enfin) son premier podium professionnel sur 70.3, mais également le précieux sésame pour St George. Une double récompense qui lui a procuré une belle émotion sur la ligne : « What a feeling ! (...) Mon premier podium

sur le circuit professionnel, en même temps que ma qualification pour les championnats du monde Ironman 70.3, et ça fait quelque chose ! Avec ma 7e place à Dubaï début mars au terme d'une belle course, je savais que j'étais sur la bonne voie. Toujours restait-il à concrétiser. Après un stage éprouvant de 3 semaines à Lanzarote, j'ai dû prendre le temps de bien récupérer, avant de décider de m'aligner sur cette course en France que j'affectionne particulièrement. (...) Finalement, les planètes se sont alignées. »

Derrière, Anne Reischmann va une nouvelle fois profiter de ses excellentes qualités pédestres pour remonter au classement et terminer troisième. Justine Guerard se contentera allègrement de la médaille en chocolat puisqu'elle se qualifie également pour les Championnats du Monde 70.3 ! Nous

comptons donc 3 tricolores de plus chez les professionnels pour la course au titre mondial. Et si cette 11ème édition de l'IRONMAN 70.3 Pays d'Aix en Provence a tenu toutes ses promesses, nous attendions avec impatience de voir sa grande sœur prendre son envol.

### Un full distance à la chaleur Aix'trême

600 athlètes ont ainsi été les pionniers de ce premier IRONMAN Pays d'Aix-en-Provence en affrontant les 3,8 kilomètres de natation en 2 boucles dans le Lac de Peyrolles. La période ensoleillée du mois de mai se prolonge dans tout l'Hexagone et promet une belle journée sur le parcours vélo concocté par toute l'équipe organisatrice. 180 kilomètres à travers les routes du Pays d'Aix et du Haut-Var pour se

« Je suis content de concrétiser par une victoire à Aix, les jambes ont bien répondu toute la journée » (Clément Mignon)

dégourdir les jambes sur les 1800 mètres de dénivelé positif, avec comme point d'orgue le Col du Cengle après 150 kilomètres de course.

L'air est présent sur ce parcours vallonné, pour le plus grand bonheur des triathlètes qui redoutent plus que jamais le marathon, qui va se dérouler sous des températures dignes du mois de juillet ! 30 à 35 degrés, il va falloir rester hydraté pour ne pas subir cette dernière épreuve avant la délivrance de la finishline sur le Cours Mirabeau, devant la magnifique fontaine de la Rotonde. L'organisation a anticipé la chaleur en ajoutant des jets d'eau et de la glace sur les ravitaillements et

les volontaires ne se font pas prier pour arroser les athlètes qui n'en demandent pas moins.

Alors que la moitié des participants du 70.3 en ont déjà terminé et profitent du buffet d'arrivée à l'ombre, les premiers athlètes du full passent une première fois devant la fontaine et la ligne d'arrivée. Avant de la franchir, il faut encore "s'enfiler" 6 tours de 7 kilomètres dans les ruelles du centre-ville et les chemins du Parc de la Torse, alternant ainsi entre soleil et zones ombragées, amenuisant le peu de force qu'il reste encore sur les 42 kilomètres du marathon et les 300 mètres de dénivelé positif que celui-ci propose. Les jambes se

raidissent, le corps est poussé à sa limite et le mental est mis à l'épreuve. Les spectateurs venus en nombre font de leur mieux pour adoucir la douleur et redonner force et courage aux triathlètes amateurs venus se frotter à cette édition inaugurale.

Parmi les 600 inscrits, ce sont un Français et une Italienne qui vont inscrire leur nom les premiers sur le palmarès de l'IRONMAN Pays d'Aix-en-Provence. Le Palois Julien Hoeksema a profité du parcours vélo pour revenir se placer en tête de course avant de faire la différence grâce à un marathon couru en 2h58 ! Le Français Florent Rabany et le Suisse Romain Aymon complètent le podium. Fabia Maramotti n'aura elle jamais tremblé sur les 3 épreuves qu'elle a dominé de bout en bout, terminant 26 minutes avant sa première dauphine, la Finlandaise Mirka Vahtera. La Britannique



Deborah Hope suivra presque une heure après la vainqueur (!) pour s'octroyer la dernière place du podium.

Le soleil redescend à l'horizon et l'ambiance sur la ligne d'arrivée ne faiblit pas. La fête bat son plein Cours Mirabeau, la musique donne du baume au cœur aux marathonien(ne)s et aux finishers, autant que les encouragements endiablés du trio de speakers qui anime l'épreuve depuis 6h du matin. Les derniers et dernières courageux(es) franchissent tour à tour la ligne d'arrivée sous les applaudissements du vainqueur du 70.3 Clément Mignon.

Il est 23h30, la première édition du festival du triathlon aixois touche à son terme.

Des émotions et des souvenirs plein la tête, lançant ainsi de belle manière la saison 2022 des IRONMAN en France.





# **DÉPASSEMENT DE SOI POUR 3 PARATRIATHLÈTES**

## **IRONMAN 70.3 MARBELLA**



PAR ORGANISATION PHOTOS IRONMAN



*L'union fait la force. Une phrase qui est devenue une réalité dans le défi sportif de 3 paratriathlètes aux diversités fonctionnelles : José Cristóbal Ramos, Ramón Lage et Salvador Jiménez. Tous trois ont participé dimanche 22 mai dernier à l'IRONMAN 70.3 de Marbella (1,9 km / 90 km / 21 km), formant une équipe (Team Sobre2ruedas Bike) et obtenant un excellent résultat. Leur histoire pourrait faire l'objet d'un roman, mais elle peut être résumée par 2 mots seulement : dépassement et émotion.*

Ils sont tous unis par leur passion pour le sport et le fait qu'ils ont surmonté leur situation pour avancer, en faisant ce qu'ils aiment sans aucun regret. José, par exemple, pratiquait déjà du sport avant son accident lorsqu'un jour, alors qu'il s'entraînait dur pour se préparer pour une course de VTT dans le village voisin, il a fait une lourde chute qui lui a causé une blessure à la colonne vertébrale et l'a laissé assis dans un fauteuil roulant.

Ramón était triathlète depuis quelques années, mais un jour, alors qu'il s'entraînait à vélo avec son groupe habituel, il a été renversé par un véhicule alors qu'ils étaient à l'arrêt.

Et Salvador a dû faire face, dès l'âge de 21 ans, à un ostéosarcome qui a fini par causer l'amputation de sa jambe. Il s'est ensuite mis au sport en raison de ses problèmes de surpoids et se souvient encore du jour où il est monté sur son vélo pour la première fois avec sa prothèse et où il n'a pas pu faire plus de 3 km.

Et quelques années plus tard, ils se retrouvent pour relever le défi de Marbella. Ramón, dans la section natation, Salvador face aux 90 km de vélo et, enfin, José Cristóbal Ramos Jiménez courant avec son fauteuil roulant le semi-marathon final avec l'arrivée au Puerto Banús à Marbella. Spoiler : à la fin, ils ont franchi ensemble la ligne d'arrivée avec une joie indescriptible. Avec un chrono admirable de 4 heures et 54 minutes.

### **Un défi et une motivation**

Tout a commencé lorsque Salvador, qui avait déjà concouru seul il y a 2 ans, a proposé à ses 2 coéquipiers l'idée de former une équipe pour cette nouvelle édition du populaire IRONMAN 70.3 de Marbella.



Aussitôt dit, aussitôt fait ! La proposition a été très bien accueillie et ils l'ont prise comme une aventure et un défi passionnant, surtout si l'on considère que tous 3 sont originaires de la province de Malaga.

L'objectif principal de leur présence conjointe dans cette épreuve exigeante avec un parcours spectaculaire était de donner plus de visibilité aux athlètes souffrant de diversité fonctionnelle et, en même temps, d'envoyer un message de motivation à tous ceux qui ont des difficultés pour qu'ils puissent atteindre leurs objectifs. Leur ténacité et leur passion pour le sport (et la vie) les ont poussés à surmonter ce défi.

En plus d'être un défi commun, chacun d'entre eux avait sa propre motivation personnelle. C'est le cas de Ramón, qui s'entraînait pour participer à cet IRONMAN 70.3 il y a quelques années, lorsqu'il a subi un grave accident en étant renversé par une voiture. Pour sa part, José Cristóbal, l'un des paratriathlètes

les plus remarquables d'Espagne, a déclaré avant la course que sa source de motivation était également « d'aider Ramón à concourir à nouveau, à retrouver cette sensation et à en profiter. »

### Une expérience inoubliable

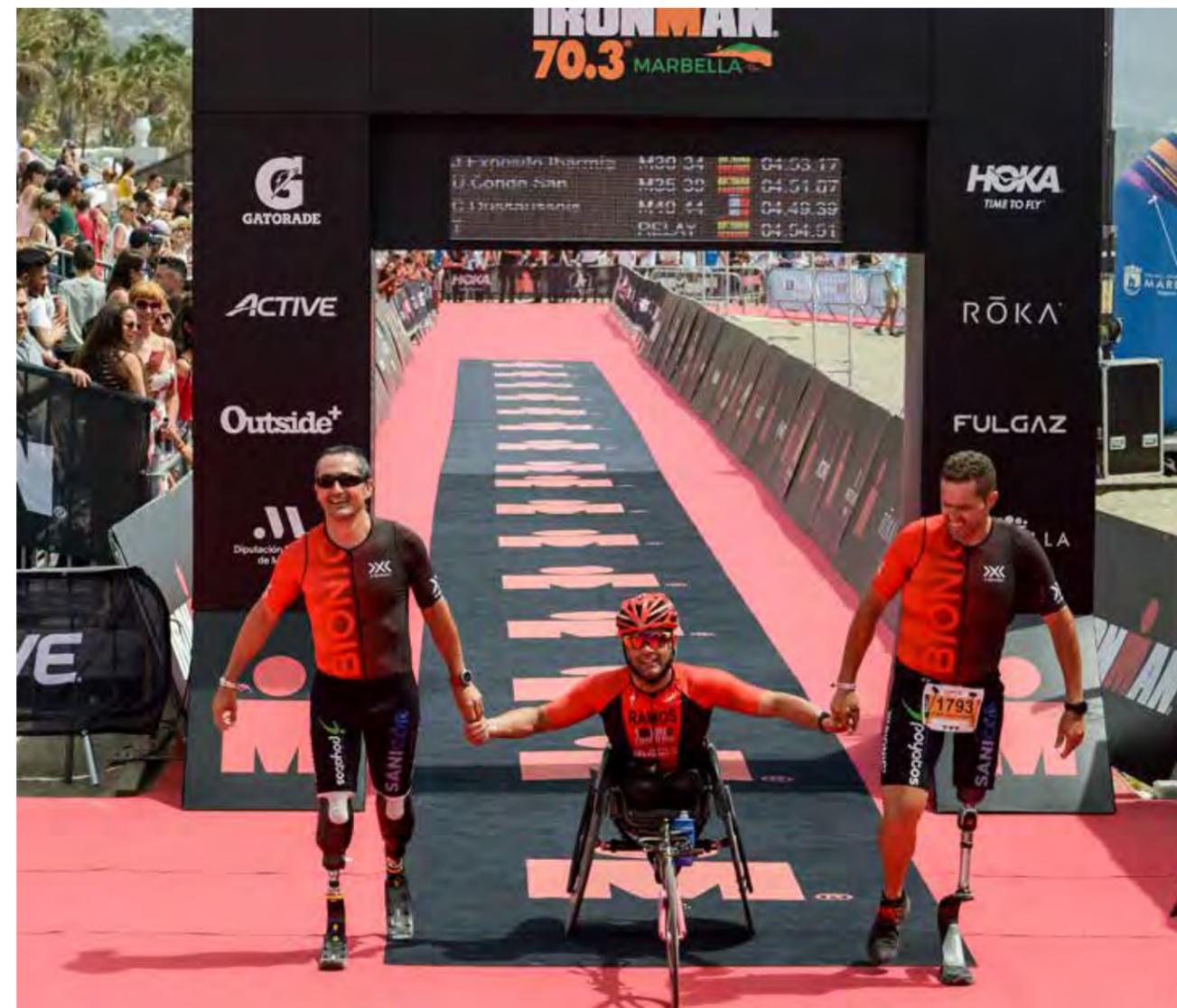
Précisément, Ramón a été le premier de l'équipe à ouvrir la compétition dans l'épreuve de natation. « Il m'a fallu un peu de temps pour entrer, car les vagues m'entraînaient vers le rivage jusqu'à ce que je puisse me mettre sur le ventre et commencer les premiers coups. Une fois que vous avez commencé à faire les premiers coups, vous pouvez vous concentrer sur ce que vous faites », précise-t-il avec satisfaction.

La sortie de l'eau a également été difficile pour lui, car le processus de transition est plus lent que celui de ses coéquipiers, puisqu'il a dû remettre sa prothèse et marcher avant de passer le relais à Salvador. Pour ceux qui aiment les chiffres : il a

réalisé les 1900 m en 41 minutes et 34 secondes.

Les nerfs. Et beaucoup de nervosité. C'est ainsi que Salvador se sentait le jour de la course alors qu'il attendait l'arrivée de Ramón après avoir nagé les 2 premiers kilomètres. « Je me souviens du stress quand je l'ai vu sortir de l'eau, chaque fois qu'il s'approchait de moi, mon rythme cardiaque passait à cent à l'heure, comme si j'étais déjà en compétition », explique le capitaine de l'équipe. Dans son esprit, il avait pour objectif de parcourir les 90 km en moins de 3 heures. Et c'est ce qu'il a fait : 2 heures et 58 minutes, c'est le temps qu'il lui a fallu pour couvrir son segment avant de passer la relais à José.

La dernière ligne droite, non moins difficile, à 21 km de l'arrivée, était entre les mains de José Cristóbal. Ce triathlète paraplégique, qui court depuis plus de 7 ans, a couru le semi-marathon de Puerto Banús dans son fauteuil d'athlétisme en 1 heure et 8 minutes.



### La ligne d'arrivée, un souvenir pour toute une vie

Il souligne que « Cela a été une expérience inoubliable, je pense que c'est la course la plus gratifiante et la plus émouvante que j'ai faite jusqu'à présent. »

En ce sens, il tient à indiquer que dans sa carrière sportive : « Je n'ai jamais rien vu de tel. Grâce au soutien reçu, tant au sein de la course par les bénévoles et l'organisation, que de la part du public et des coureurs eux-mêmes, nous avons été portés pour réaliser notre défi. »

Sans aucun doute, les 3 s'accordent à dire que l'entrée sur le tapis d'arrivée, tous ensemble, lorsque José s'est approché de "l'arche de triomphe", est le moment dont ils se souviennent avec le plus d'émotion. « C'est une photo spectaculaire que nous gardons en mémoire, elle montre que l'on peut tout surmonter et atteindre ses objectifs », disent-ils.

Avec le même sentiment, ils se souviennent de tout le soutien qu'ils ont reçu pendant l'IRONMAN 70.3 Marbella. Leurs mots le décrivent : « C'était très excitant de voir à quel

point les gens étaient enthousiastes lorsqu'ils nous voyaient passer, nous encourageant dans de nombreuses langues différentes. » Ils remercient également les organisateurs de cet événement sportif, The IRONMAN Group, pour le soutien qu'ils ont reçu dans leur rêve - devenu réalité - de concourir ensemble et pour avoir donné une visibilité au sport adapté.

Tenaces comme ils sont, ils ont déjà en tête leur prochain défi sportif. Et ce n'est rien de moins que de terminer un IRONMAN complet. Ils se sentent prêts et avec leur exemple à Marbella, il est devenu clair qu'avec des efforts, de l'enthousiasme et de la préparation, peu de choses sont impossibles.

“ C'était très excitant de voir à quel point les gens étaient enthousiastes lorsqu'ils nous voyaient passer. ”



Le 22 mai dernier, côté groupes d'âge, plus de 1 130 athlètes de 42 nations ont participé à The Championship à la x-bionic sphere de Šamorín, en Slovaquie. Et côté pros, parmi un plateau très compétitif, une incroyable journée de course a vu Gustav Iden (NOR) et Sara Perez Sala (ESP) couronnés champions de The Championship 2022, lors d'une course éprouvante avec des vents forts et des températures élevées.

### Iden, comme une évidence

Avant la course, Iden a rapidement minimisé son état de forme après son abandon la veille des championnats du monde Ironman à St George au début du mois, mais après une natation et un vélo qu'il a jugés difficiles (lire par ailleurs), il a montré sa vraie classe dans la course à pied pour remporter la victoire. Gagner une course au plateau relevé tout en n'étant pas à 100%... Encore plus de regrets pour le Norvégien par rapport à cette absence aux championnats du monde Ironman et à la victoire de son compère Kristian Blummenfelt ? Non.

Il prouve que lorsqu'il est aligné au départ, et qu'il porte sa casquette fétiche (!) il faut compter sur lui. Kona en octobre promet d'être électrique !

« J'ai eu tellement de mal dans la natation », a déclaré Iden. Et de poursuivre : « C'était une natation de qualité inférieure pour moi et ensuite j'ai eu un pneu à basse pression mais heureusement j'ai rapidement obtenu une pompe des bénévoles. J'ai eu du mal à garder ma puissance au début du vélo. Mais petit à petit, je me suis mis dans le bain et à la fin, j'y suis arrivé - remporter la victoire ici est incroyable ! C'est vraiment difficile de courir sur l'herbe ici, mais je pense que j'ai moins souffert que les autres, c'est tellement exigeant, mais je pense que je me suis bien débrouillé ! »

Auparavant, la natation s'est pourtant déroulée comme prévue, avec le "héros" local, Richard Varga (SLQ) qui est sorti de l'eau en premier en 23:22 pour les 1900 m, avec Josh Amberger (AUS) sur ses talons, à seulement 20 secondes.

Une minute plus tard, un grand groupe de poursuivants est sorti de l'eau avec Pieter Heemeryck (BEL) et Miki Taagholt (DAN). Alors que Varga a conservé son avance pendant les premiers kilomètres, Heemeryck et Taagholt l'ont rapidement rejoint et ensemble, les 3 ont tenu à distance le groupe de chasse pour le reste du vélo, Heemeryck posant sa machine à T2 en tête.

Derrière eux, Iden a eu des problèmes avec son pneu en T1, mais a réussi à rester en contact avec le groupe de chasse qui comprenait également Thor Bendix Madsen (DAN), Thomas Steger (AUT) et Kyle Smith (NZL). Des

gros rouleurs, et de très bons coureurs, à commencer par l'Autrichien.

En arrivant à T2 avec seulement 1:30 d'avance, les leaders avaient beaucoup de travail à faire pour empêcher le retour des coureurs les plus forts en course à pied. Et il n'a pas fallu longtemps pour que ces derniers montrent leur forme. À la moitié du deuxième tour, Iden s'est hissé à la première place, apparemment sans effort... et il y est resté pour remporter la victoire, tandis que Heemeryck a payé le prix de son dur labeur sur le vélo, glissant de la première à la neuvième place.

Malgré une pénalité de 30 secondes pour une infraction à la ligne de sortie, Varga a réussi à tenir tête à Steger pour la deuxième place en 3:45:05, à la grande joie de ses supporters slovaques. Cela valait bien une danse "sortie de nulle part" du Slovaque pour célébrer cette deuxième place. Steger devant quant à lui se contenter de la troisième place en 3:46:33. Pour ne pas être en reste, Taagholt et Smith ont enthousiasmé la foule avec un sprint final âprement disputé.

Taagholt est arrivé en tête, franchissant la ligne avec une seconde d'avance sur Smith.



PAR CÉDRIC LE SEC'H  
PHOTOS @JESSICAKOLLERPHOTOGRAPHY



## RENCONTRE



### Pour Sara, tout va !

La course des femmes s'est également déroulée "comme prévue" dans la natation avec Lucy Buckingham (GBR) qui est sortie de l'eau en 24:53 avec Sara Perez Sala (ESP) juste 3 secondes derrière. Avec la plus proche poursuivante,

Fenella Langridge (GBR), à plus de 1:30, Buckingham et Perez Sala ont roulé ensemble pendant toute la durée du vélo, se relayant en tête (tout en respectant le drafting...) pour s'assurer de mettre le plus de distance possible entre Langridge et Sarissa de Vries (HOL) et Emma Pallant-Browne (GBR) cette dernière

ayant été piquée par une abeille qui l'a fait ralentir et perdre le contact avec les poursuivantes. À la fin du vélo, Buckingham et Perez Sala avaient une avance de 1:30 sur Langridge et de Vries, puis suivaient Ashleigh Gentle (AUS), Pallant-Brown, Daniela Blyemehl (ALL) et Lucy Byram (GBR) à plus de sept minutes.

Au début de la course à pied, Perez Sala s'est rapidement détachée de Buckingham et bien que la Britannique l'ait rattrapée au troisième tour, elle n'a pas pu maintenir le rythme et Perez Sala a remporté la victoire en 4:08:19. Pendant ce temps, derrière elles, Pallant-Browne est passée en mode remontada et élimination des coureuses, la dernière étant Buckingham dans le dernier tour. Elle a ainsi réalisé le meilleur temps du semi, soit 1:17:19, et a pris la deuxième place en 4:10:12. Buckingham a complété le podium en 4:11:05.



« En ce moment, je me sens vraiment fatigué mais c'est un rêve, donc je suis très heureuse », a déclaré Perez Sala. Sa chute bête au Clash Daytona oubliée, l'Espagnole transforme tout ce qu'elle touche en or en ce début de saison 2022, et est bien consciente de son niveau de performance : « Je pense que j'ai fait la meilleure course de ma vie. J'ai bien nagé avec Lucy et sur le vélo je me sentais vraiment bien, et j'ai fait ma meilleure puissance. Dans la course à pied, les deux premiers tours, je me sentais forte, mais le dernier tour - whoa, c'était vraiment dur et j'étais vraiment fatiguée, mes jambes me faisaient mal, donc j'étais vraiment heureuse d'arriver à la fin ! À la fin du deuxième tour, j'ai commencé à penser que je devais courir plus fort pour rester devant Emma, je savais que je voulais gagner et je voulais sprinter. Dans les 2 derniers kilomètres, je savais que je l'avais - c'était un grand jour, c'était incroyable ! »



« Je pense que j'ai fait la meilleure course de ma vie (...) Dans les 2 derniers kilomètres je savais que je l'avais - c'était un grand jour, c'était incroyable » (Sara Perez Sala)

### LES PODIUMS PROS :

#### Femmes:

1. Sara Perez Sala (ESP) - 4:08:19
2. Emma Pallant (GBR) - 4:10:12
3. Lucy Buckingham (GBR) - 4:11:05

#### Hommes:

1. Gustav Iden (NOR) - 3:43:44
2. Richard Varga (SVK) - 3:45:05
3. Thomas Steger (AUT) - 3:46:33

Tous les résultats (pros et groupes d'âge) :

<https://www.abavent.de/anmeldeservice/thechampionshipsamorin2022/ergebnisse>



# Championnats d'Europe

## Pluie de médailles pour les Bleus



**13 médailles dont quatre en or. Les triathlètes et paratriathlètes français ont brillé de mille feux et sur tous les fronts lors du week-end de l'Ascension à Olsztyn (Pologne).**

À seigneur tout honneur, commençons par l'équipe de France de paratriathlon qui a récolté le plus de breloques dans sa besace (7) samedi lors des championnats d'Europe qui se sont déroulés à Olsztyn (Pologne).

En raison d'une température de l'eau trop basse, l'épreuve a été convertie en duathlon. À la grande joie de certains, au grand dam d'autres. Le format de course était désormais 2,5 km de course à course à pied, 14 km de vélo et 5 km de course à pied.

Ce changement n'a en rien troublé la sérénité de notre champion paralympique, Alexis Hanquiquant qui a une nouvelle fois dominé de la tête et des épaules ses rivaux. Le Rouennais compte désormais 5 médailles européennes dans sa collection en plus de ses 4 titres mondiaux. Il engrange par la même occasion un 12ème succès consécutif sur une épreuve internationale. Il est invaincu depuis le 17 août 2019 (Test Event de Tokyo).

« Même si je savais depuis quelques jours qu'il y avait de fortes chances que nous participions à un duathlon, j'espérais

toujours que ce soit un triathlon. Cette incertitude m'avait un peu agacé. Mais j'ai réussi à me concentrer pleinement une heure avant la course, une fois la décision connue. Je suis content de ma course dans son ensemble et surtout de ma 2ème course pédestre. Je suis fier de décrocher un 5ème titre d'affilée. Maintenant je suis gonflé à bloc pour les courses à venir, Besançon et Swansea. Je vais continuer ce bon volume d'entraînement pour aller gagner un 5e titre mondial à Abu Dhabi en fin d'année » confiait le nouveau champion d'Europe.

Comme à Yokohama, son premier dauphin n'est autre que son compatriote Pierre-Antoine Baele, en constants progrès.

Le 2ème titre européen décroché par l'équipe de France de paratriathlon est l'apanage de Mona Francis. Si elle avait déjà remporté deux coupes du monde, la championne de France de la catégorie PTWC (fauteuil) n'avait, en revanche, jamais goûté aux joies de la plus haute marche du podium sur un grand championnat (argent et bronze précédemment).

« Partir sur un duathlon à la place d'un triathlon n'était pas vraiment à mon avantage. Idem pour le raccourcissement de la partie cycliste. Je me suis dit que j'aurais du mal à rattraper mes 3'21 d'écart sur la Néerlandaise (écart déterminé en fonction de la nature du handicap). Mais j'avais bien travaillé

les enchaînements course à pied-vélo avec mon coach Yannick. C'est bizarre de partir en peloton. D'habitude, je suis chasseuse et non pas chassée. Je suis partie à fond sur le premier 2 500 m. À la fin du vélo, j'ai appris que j'avais largement dépassé l'écart de 3'21. Du coup, j'ai couru prudemment; C'est bien de commencer la saison par une victoire. J'ai hâte de retrouver la concurrence mondiale. »

De son côté, Jules Ribstein, qui n'était autre que le tenant du titre chez les PTS2, avait déjà décroché l'or européen et même mondial (2019 et 2021). Mais cette fois, le Strasbourgeois a trouvé plus fort que lui en la personne du Maurits Morsink, que Jules avait pourtant nettement battu lors des championnats du monde (près de cinq minutes d'avance).

« Je suis fier de décrocher un 5ème titre d'affilée » (Alexis Hanquiquant)



PHOTOS

@ACTIVIMAGES-BZBOROWSKI





Coureur à pied émérite, le Néerlandais a été avantagé par la suppression de la natation.

La troisième médaille d'argent française est tombée dans l'escarcelle de la Montoise Gwladys Lemoussu

qui a eu la joie de monter pour la sixième fois sur un podium européen (3 fois deuxième, 3 fois troisième).

Le tandem Thibaut Rigaudeau-Cyril Viennot, battu par le champion du monde Dave Ellis, a réussi à

rempoter l'argent. Les deux hommes conservent donc leur titre de vice-champion d'Europe.

La dernière médaille tricolore est allée au cou d'Annouck Curzillat et de sa guide Julie Marano. Elle est du même métal que celle qu'elle avait acquise aux Jeux Paralympiques de Tokyo, le bronze.

Les athlètes qui terminent à la 4e place sont souvent déçus. C'est le cas d'Antoine Perel qui était associé pour la première fois à l'ancien champion d'Europe de duathlon Yohan Le Berre. Malheureusement, une collision avec un spectateur lui a fait perdre les secondes qui lui manquaient à l'arrivée et qui lui auraient permis de décrocher le bronze.

De son côté, Louis Noël, 5e l'an passé, se satisfaisait pleinement de sa médaille en chocolat. Le podium est pour le moment inaccessible pour le Nordiste.



Contrat rempli également pour le tandem Héloïse Courvoisier-Anne Henriët, excellentes 5e pour leur baptême du feu sur un grand championnat.

« Le niveau est très élevé en Europe. Les médailles sont difficiles à conquérir » (Nicolas Becker)

Le responsable des équipes de France Paralympiques, Nicolas Becker, peut être satisfait : « Je suis très content que l'équipe de France ait répondu présent sur ce championnat d'Europe. Les athlètes ont su s'adapter à la conversion de l'épreuve en duathlon. Ils ont compris les stratégies qu'il fallait mettre en place : bien se placer dans la première course à pied mais sans se cramer, rouler en surrégime à vélo en raison du raccourcissement de la distance. C'était une course piège. Certaines références du paratriathlon ont d'ailleurs raté leur course. Le niveau est très élevé en Europe. Les médailles sont difficiles à conquérir. Cette compétition n'était qu'une étape dans la saison. Place maintenant à Besançon avec les mêmes athlètes auxquels vont s'ajouter des nouveaux dans les catégories PTS3 et PTS5. On a noté quelques pistes de progression vers lesquelles nous allons travailler. »

### La relève française est là

Les regards se sont ensuite tournés à nouveau vers Olsztyn pour le championnat d'Europe juniors. Pour participer à la finale A, il fallait se qualifier la veille lors des demi-finales. 30 concurrents avaient eu ce privilège tant chez les hommes que chez les femmes.

Le mercure ayant retrouvé un niveau normal, la natation restait au programme (300 m de natation, 800 m de vélo, 2 km de course à pied). Ce retour à la normale a bien convenu à nos jeunes pousses tricolores qui sont parvenus à glaner trois médailles : or pour Léo Fernandez, argent pour Ilona Hadhoum, bronze pour Gaspard Tharreau. En terminant respectivement 6e et 8e, Manon

Laporte et Pablo Isotton ont conforté la très bonne homogénéité du groupe tricolore.

Du côté du relais mixte junior, la relève est là !! Les juniors Ilona Hadhoum, Manon Laporte, Léo Fernandez et Gaspard Tharreau ont remporté l'argent. L'Allemagne décroche l'or, intouchable à plus d'une minute.

### Pujades termine la journée en beauté

La journée s'est idéalement finie par la 3e place d'Anthony Pujades dans la catégorie Elite hommes derrière l'Allemand Wernz et le Britannique Izzard. De son côté, Candice Denizot termine 13ème chez les femmes Elite (7e U23).

Des journées comme cela, on en redemande chez les Bleus !



## **TROPHÉE LAURENT VIDAL**

# **LA MÉMOIRE HONORÉE**



PAR IBIZA  
PHOTOS JÉRÔME BELLUIRE ET MARGAUX SAMBARIN



*Cela faisait 2 ans (en raison du COVID-19) que la famille et les amis du champion Laurent VIDAL (\*) patientaient dans les starting-blocks du côté du célèbre Mont Saint-Clair à Sète, pour offrir aux passionnés de triathlon la 2ème édition du Trophée « Laurent VIDAL » qui, en seulement 2 éditions, est devenue une course de référence, avec pas moins de 600 participants venus des 4 coins de France ! L'association « Laurent VIDAL Events », organisatrice de l'épreuve, avait vu les choses en grand le 8 mai dernier en mobilisant quelque 140 bénévoles et en réussissant le tour de force de proposer un circuit vélo entièrement fermé à la circulation routière, et ce pour les 2 épreuves : le XS le matin, qui a réuni 150 participants débutants et jeunes, et le S avec ces 460 triathlètes amateurs ainsi que les triathlètes professionnels de haut niveau.*

Le jour J dans le secteur des anciens salins de Villeroy, le soleil et les très nombreux spectateurs étaient au rendez-vous pour que la fête soit grandiose. Cerise sur le gâteau, une animation digne d'un show à l'américaine avait été prévue sur la ligne d'arrivée. Avant le lancement de la course, Philippe PANETTA, l'animateur emblématique de l'épreuve, a judicieusement invité les triathlètes massés sur la plage du Lido à rendre hommage au regretté Laurent VIDAL en faisant le signe LV, les initiales de ce grand champion parti beaucoup trop tôt (\*). Un grand moment d'émotion !

### **The Show Must Go On !**

Sous le coup de 13h30, Laurent CEBELIEU (le chef d'orchestre de ce trophée) libéra au coup de corne de brune l'armada des 460 triathlètes qui s'élancèrent dans une eau cristalline à 15,7 degrés ! Quelques nageurs, dont la jeune Marie WATTIEZ (Poissy Triathlon) qui allait terminer 3ème de l'épreuve, n'ont pas spécialement apprécié la "machine à laver" sétoise du départ...

Chez les garçons, c'est Antoine DUVAL (Poissy Triathlon) qui s'extirpait de l'eau en premier, suivi comme son ombre par une belle brochette de très bons nageurs dont Anthony PUJADES (Poissy Triathlon), Baptiste MASSOT (Montpellier Triathlon), Jérémy QUINDOS (Montpellier Triathlon) Loris LALA (Triathlon Toulouse Métropole), et Romain HALLE (Tri Val de Gray).

Chez les femmes, Jeanne LEHAIR (Metz Triathlon) sortait de l'eau en tête avec facilité devant Céline SENIA (Brive Limousin triathlon). Un peu plus loin, on retrouvait Juliette DUQUESNE (Tri Val de Gray) et Marie WATTIEZ (Poissy Triathlon).



Pour la partie vélo, Anthony PUJADES s'est rapidement "fait la malle" avec les 4 nageurs sortis de l'eau avec lui. À mi-parcours, ils se sont retrouvés à 3 avec Brice HACQUART (Triathl'Aix) et Baptiste MASSOT, grâce à des relais fluides et particulièrement efficaces sur les grandes lignes droites du circuit vélo, et ce jusqu'au retour dans le parc. Le même trio s'est élancé comme des "morts de faim" sur la partie de course à pied. Anthony PUJADES a progressivement pris la "poudre d'escampette" pour fausser compagnie à ses partenaires d'échappée. Cela permettait à Anthony de gérer ses 5 km de course à pied ( 0:15:22) jusqu'à la ligne d'arrivée ! Ainsi, Anthony PUJADES

succède à Aurélien RAPHAËL (également de Poissy) vainqueur de la 1ère édition en 2019 ! Sous l'arche d'arrivée, Anthony saluait du doigt le ciel en hommage à Laurent VIDAL, son ancien entraîneur, avant de tomber dans les bras d'Arnaud VIDAL, le frère de Laurent. Un beau symbole !

Brice HACQUART, tout sourire aux lèvres, quant à lui, franchissait la ligne d'arrivée en 2ème position, tandis que derrière, Baptiste MASSOT passait à la trappe pour la 3ème marche du podium, rattrapé par un excellent Yanis SEGUIN. À noter la performance de Loris LALA (Triathlon Toulouse Métropole) qui a réalisé une "remontada" (2ème temps en

C.A.P, 0:14:50.1) lui permettant de terminer au pied du podium, alors qu'il s'était élancé du parc à vélo en 6ème position derrière de solides adversaires tels que Yanis SEGUIN, Jem AURELIEN, Jules DUMAS, Antoine DUVAL et Jérémy QUINDOS,

Chez les femmes, Jeanne LEHAIR, en tête du début à la fin de l'épreuve, s'est offert une véritable promenade de santé en remportant l'épreuve, alors qu'elle n'avait jamais été inquiétée durant les 0:56:57:55 de sa course . Elle succède ainsi au palmarès à Emmie CHARAYRON, vainqueur en 2019. Derrière, le podium allait se jouer au sprint entre Juliette DUQUESNE (Tri Val de Gray) 2ème et Marie WATTIEZ (Poissy

Triathlon), 3ème. Céline SENIA (Brive Limousin Triathlon), sortie de l'eau derrière Jeanne LEHAIR, réussissait à préserver sa 4ème place devant Caroline LOPEZ (ASPH Montpellier).

Au moment de la cérémonie protocolaire, la présence de Jessica HARRISON, Carole PÉON et Emmie CHARAYRON, 3 Olympiennes ayant fait les JO de Londres avec Laurent VIDAL, a été un grand moment de réconfort pour la famille VIDAL. Pour l'anecdote, sur le podium féminin, Jeanne LEHAIR, trophée « Laurent VIDAL » dans les mains, s'exclama qu'elle était à peine plus grande que le trophée ! Et maintenant, vivement mai 2023, pour une 3ème édition afin de faire perdurer la mémoire de Laurent !

Pour terminer ce reportage, certains observateurs ont noté l'absence d'un



représentant officiel de la F.F.TRI. Espérons que pour l'édition 2023, cette maladresse soit un lointain mauvais souvenir pour la famille VIDAL !

(\*) Laurent VIDAL, né le 18 février 1984 à Sète, et mort le 10 novembre 2015 à Gigean. Il avait été triple champion de France (2009, 2011 & 2012), 5ème des JO de Londres en 2012 et 7ème aux Championnats du monde de 2011 et 2013.

## — 2 BEAUX CHAMPIONS POUR HONORER LA MÉMOIRE DE LAURENT VIDAL ! —

### Jeanne LEHAIR (Metz triathlon) vainqueur de l'épreuve chez les femmes

(extraits de son palmarès : vainqueur en 2015 de la Coupe d'Europe de triathlon à Madrid, vice-championne d'Europe junior la même année, championne du Monde en relais mixte en Allemagne en 2015 avec Dorian Coninx, Audrey Merle et Vincent Luis)

« Je suis très heureuse d'avoir pu participer à cette course. C'était important pour moi de pouvoir rendre hommage au moins une fois à Laurent en venant à Sète. J'ai eu la chance de le côtoyer en équipe de France quand j'étais junior et il a été, et reste, une source d'inspiration pour moi. Côté course, tout s'est bien passé. Je pensais pouvoir profiter d'un gros groupe de garçons à vélo et rester dans les roues. Mais à la fin de la partie natation, nous étions un petit groupe de 3, donc j'ai dû participer comme tout le monde et prendre mes relais. J'ai pu ensuite gérer ma course à pied. Je suis contente de ma course et j'espère pouvoir continuer sur cette lancée samedi prochain pour le lancement des GP à Fréjus avec Metz Triathlon ! »



Antony PUJADES (Poissy Triathlon) vainqueur de l'épreuve chez les hommes

(extraits de son palmarès : champion de France en 2016, vainqueur en coupe du Monde en Corée du Sud à Haeundae en 2021 et 2ème sur la coupe d'Europe de Quarteira en 2021)

« Tout d'abord, c'était une course qui me tenait particulièrement à cœur. En effet, Laurent a été mon entraîneur pendant quelques mois juste avant son décès, et nous avions noué une très forte relation. Je n'avais pas encore eu l'occasion de participer à cette course, c'est chose faite aujourd'hui. En plus du côté affectif, ce triathlon tombait au bon moment dans le cadre de la préparation de ma saison. C'était aussi une occasion de faire les derniers réglages avant le Grand prix de Fréjus.

Concernant la course en elle-même, j'ai pris un mauvais départ car je n'aime pas trop les départs où il faut courir dans l'eau. Malgré cela, on a réussi à prendre le large avec 4 camarades d'échappée dès le début du vélo, puis 3 après le demi-tour. Un vélo très costaud comme j'avais rarement fait, ça roulait plutôt fort dans le paquet et c'était bien organisé, les relais étaient assez fluides. Ensuite, pour la partie à pied, j'ai réussi tout de suite à m'échapper, j'ai pu gérer ma course à pied comme je le voulais jusqu'à la ligne d'arrivée ! Une course très bien organisée.

J'en profite pour remercier la famille Vidal qui m'a invité sur cet événement et qui a fait un travail remarquable. »



Les résultats complets :

[https://www.ats-sport.com/resultats\\_epreuve.php?epreuve=7623&parcours=18863](https://www.ats-sport.com/resultats_epreuve.php?epreuve=7623&parcours=18863)



PIKALA

www.pikala-shop.com

LE 1ER SITE E-COMMERCE MAROCAIN  
DÉDIÉ AU SPORTS D'ENDURANCE ET TRIATHLON



TRIATHLON

CYCLISME

COURSE À PIED

NATATION

NUTRITION

HUUB

EKOI

DT SWISS

OTSO  
THINK SPORT

ASSIOMA

PowerBar

226ERS

CLIF  
BAR

SPORCKS

4iiii



## **UNE AVENTURE** **INOUBLIABLE**

# **CHAMPIONNAT DE FRANCE RAID UNSS**

PAR IBIZA PHOTOS DROITS RÉSERVÉS

*Les quatre élèves du collège F. Mitterrand de Thérouanne, Zélie Thieuleux, Zia Louchaert, Léo Godart et Alexis Thesse, ainsi que leurs professeurs d'EPS, Elodie Vandomme et Emmanuel Louchaert, auront vraiment vécu une aventure sportive, humaine et culturelle exceptionnelle sur l'île de la Réunion, à l'occasion du championnat de France de raid UNSS (Union National du Sport Scolaire), et qui laissera des souvenirs impérissables à tout le monde.*

Sur le plan sportif, tout d'abord, la team « Zézilélex », comme ils se surnomment, a réussi à se hisser à la 4<sup>ème</sup> place du classement excellence (9<sup>ème</sup> place au scratch sur 62 équipes). « Une très belle performance pour ces triathlètes, plutôt novices en raid, après 3 jours intenses d'épreuves, vécus à un rythme d'enfer, où ils sont passés par toutes les émotions », nous confient leurs professeurs.

Alexis, le "cerveau" de l'équipe, qui avait la lourde charge de lire la carte et donc de guider l'équipe dans la jungle

réunionnaise, explique : « On a enchaîné plein d'épreuves... certaines que l'on a l'habitude de pratiquer, comme le VTT ou le trail, mais aussi d'autres où on est moins à l'aise, comme du rafting, de la course d'orientation, du kayak. Il y avait beaucoup de passages dans les rivières, des descentes dangereuses, des portages de VTT car le relief était très accidenté ! Le prologue avait lieu en nocturne, c'était une première pour nous ! Et on a même fait le 2<sup>ème</sup> temps sur l'épreuve locale de Kours la roue, devant toutes les équipes réunionnaises ! »

Les organisateurs avaient prévu un raid difficile et exigeant, qu'ils ont dû adapter par endroits à cause des fortes précipitations qui ont rendu la course encore plus compliquée. Ils voulaient que les élèves en prennent plein les yeux en leur faisant découvrir différentes facettes et paysages de l'île : des champs de canne à sucre du côté de Sainte Suzanne au lagon bleu azur de Saint Gilles en passant par la savane, la jungle luxuriante ou le sommet du Maïdo... Opération réussie !

## ZOOM



« Nul doute que chacun ressort grandi d'une telle expérience... » E.Louchaert

Mais ce raid, ce fut aussi une belle aventure humaine où les 4 aventuriers sont allés tutoyer leurs limites... Zélie et Zia racontent : « Il fallait rester soudés malgré les difficultés de chacun. On s'encourageait tout le temps, on s'entraidait. Quand c'était possible, les garçons nous traitaient avec des longes ». Léo, le coach de l'équipe, ajoute : « On a passé une semaine inoubliable... le soir, on dormait en tente, il fallait être organisé car on a dû déplacer le bivouac à 2 reprises pour aller d'Ouest en Est sur l'île. Il y avait une

bonne ambiance entre les jeunes et on a partagé des bons moments, notamment avec les camarades de l'équipe du collège d'Arques (qualifiée également pour cette grande finale). »

Enfin, ce raid aura permis aux élèves de découvrir ce "caillou" volcanique au milieu de l'Océan Indien, puisque les organisateurs avaient également concocté un programme de visites en plus du raid : excursions au Piton de la Fournaise, à Grande Anse, au marché de Saint Pierre, au centre de

protection des tortues, Kélonia, etc.

E.Louchaert conclut : « La devise de l'UNSS (l'UNSS, c'est plus que du sport) prend ici tout son sens. Nul doute que chacun ressort grandi d'une telle expérience... des liens se sont tissés, des ressources insoupçonnées se sont révélées, des vocations sont peut-être nées... Merci à tous nos partenaires et mécènes d'avoir pu nous permettre de concrétiser ce rêve. »



**LE MYTHE EMBRUNMAN**  
GÉRALD IACONO TROPHY

UN PARCOURS UNIQUE  
HAUTES-ALPES - COL DE LIZOARD - 2360 M

15 AOÛT 2022

**ENEZ VIVRE LE MYTHE**  
DU 38<sup>ÈME</sup> EMBRUNMAN

NATATION  
**3.8KM**

VÉLO  
**188KM**  
5000M D+

RUNNING  
**42KM**  
400M D+

© DESIGN ACTIV'IMAGES



Eric Rodriguez Photo



## **AMATEURS : LE DUO DU MOIS**

# **CLAIRE BEVALET & MATHIEU BOREL**



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 Claire et Mathieu, 2 athlètes avec des étoiles dans les yeux...*

### **Claire Bevalet**

Claire a 38 ans, est originaire de la région parisienne et est maman d'un fils de 12 ans et d'une fille de 15 ans. Aujourd'hui célibataire, Claire raconte comment de danseuse étoile, elle est devenue triathlète toute distance, en passant par photographie.

### **Opéra de Paris**

L'année de ses 10 ans, Claire décide de passer le concours des Petits Rats de l'Opéra de Paris pour intégrer l'internat et devenir danseuse étoile. À la base, Claire voulait jouer du violon. Malheureusement, il n'y avait plus de place au conservatoire et elle s'est inscrite à la danse classique. Elle a su très tôt ce qu'elle voulait faire, et c'est,

déterminée et motivée qu'elle passe les auditions et est reçue à l'internat.

### **Internat dès 10 ans**

Seulement 12 enfants sont sélectionnés pour vivre, respirer et dormir danse classique pendant des années loin de chez soi. Claire est focalisée sur son projet et sait pourquoi elle est là !

### **Danseuse étoile**

En septembre 2001, Claire est nommée par le Directeur de l'Opéra de Paris et occupera donc des premiers rôles prestigieux incarnés avec passion sur la scène de l'Opéra. Claire se marie, devient maman et continue de vivre de sa passion grâce à un travail acharné et passionnel.

### **Ruptures**

La vie devient mouvementée et l'équilibre se rompt à Paris, la poussant à quitter à contrecœur le métier qu'elle a pourtant choisi dès ses jeunes années. En esthète, elle reprend des études de photographie. Sa carrière de danseuse fut brillante et Claire décide de prendre un nouveau départ à Nice. Elle fait 2 saisons intenses à l'Opéra de Nice, puis le corps montre des signes de fatigue.

## RENCONTRE

### 7h30 d'entraînement... quotidien

Voilà le nombre d'heures à travailler pour un ou une danseuse. On ne parle pas de volume hebdomadaire, mais bien quotidien d'étirements, de gainage, de pas de danse, de chorégraphie. Un métier si exigeant pour le corps que celui-ci lâche. Elle doit se soigner et décide d'arrêter là sa carrière.

### Papa marathonien

Claire tient sa passion de la course à pied en encourageant son papa sur les courses ou sur ses entraînements qu'elle partage de temps en temps avec lui. À son tour, elle s'est mise à courir. Blessée par son métier, elle ne peut ni danser ni courir et apprend



donc à nager. En sportive aguerrie, elle nage tous les jours, ce qui participe activement à sa guérison. Elle tente donc un aquathlon. Puis vient compléter par la découverte du cyclisme !

### Triathlète

En 2013, elle fait le triathlon de Nice distance olympique qui se passe merveilleusement bien. Elle s'inscrit au marathon Nice Cannes et se lance le pari suivant : si elle le court en moins de 4 heures, elle s'inscrira à l'Ironman de Nice. Et bim, moins de 4 heures... Avec l'arrêt de la danse classique, Claire éprouve le besoin de se dépenser physiquement. Elle progresse et aime ce triple effort. Elle fait de belles journées d'entraînement avec les 3 sports. Pour une danseuse qui a l'habitude, ça passe tout seul !

### 2015 - Triathlons longues distances

Embrunman en 2015. Une année où elle a beaucoup de travail et s'entraîne comme elle peut pour prendre le départ de cette course mythique où il faut déjà un courage monstrueux pour s'inscrire. Malheureusement, après 1h30 à pleurer sur son vélo, elle décide d'abandonner au 130ème kilomètre et de rentrer pour éviter l'hypothermie.

### 2017 - Ironman de Nice ?

Et non, Claire chute à vélo et se casse la clavicule. Elle déplace son dossard sur le triathlon de Emilia Romagna qu'elle termine honorablement, malgré les douleurs abdominales.

### 2018 - Encore un Ironman

À chaque Ironman, Claire apprend. Cette fois, elle gèrera mieux son alimentation et effectuera une préparation plus régulière.



16 AU 19  
JUN  
2022



[www.triathlondeauville.com](http://www.triathlondeauville.com)



17 et 18  
SEPTEMBRE  
WWW.IRONLAKES.BE



TRAILER VIDÉO



FULL DISTANCE

HALF DISTANCE

OLYMPIC DISTANCE

SPRINT DISTANCE



VISIT Wallonia be



## En bref

Elle enchaîne sur le triathlon de Vouglans et les Gorges de l'Ardèche, des longues distances pour une championne !

### Confinement

Les années 2020/2021 sont à oublier. Claire tourne les pages de sa vie pour vite retrouver la joie de vivre, se remplumer. Bref, se refaire une santé ! Voguer vers de nouvelles aventures. En attendant, elle marche, voyage avec ses enfants et reste positive !

**Télé ?** Uniquement des films ! La famille ne regarde plus la télé depuis novembre 2020.

**Musique ?** Pop rock ou variété selon l'humeur du moment.

**Lectures ?** Marc Levy, Guillaume Musso ou Harlan Coben. Raphaëla le Gouvello « Vent Debout » « la première femme à traverser l'Atlantique en planche à voile m'a particulièrement inspirée. »

**Personnes inspirantes ?** De manière générale, les personnes qui se démènent pour ce qu'ils veulent, sans écraser les autres.

**Coach ?** Ni coach ni club aujourd'hui, mais une profonde envie de partage,

de plaisir, d'écoute et de motivation.  
**Péché mignon ?** Le fromage.

**Régime ?** Charcuterie et bon vin !

**Sur ta table de nuit ?** Le téléphone et la liseuse.

**Qualité ? Défauts détestés ?** La sincérité et le mensonge.

**Tatouage ?** Pour l'instant 4, mais encore d'autres projets !

**Mantra ?**

Aucun, mais quand ça devient difficile Claire se met à compter pour se concentrer !

### Mathieu Borel

Mathieu Borel est marié avec une suédoise expatriée, et est l'heureux papa de 2 enfants de 7 et 11 ans qui font également du triathlon. Mathieu est associé dirigeant de plusieurs

magasins d'optique d'une marque bien connue « Optic 2000 ». Il est lui-même opticien spécialisé en basse-vision, pour les malvoyants. Avec sa famille, ils sont installés à Fréjus, haut lieu des amoureux des sports de plein air.

### Triathlon sur pari

Comme beaucoup de triathlètes masculins, un soir d'apéro, entre olives et cacahuètes autour d'une bière on discute sport. Cap ou pas cap, ça finit en défi triathlon. Un copain en a fait un et Mathieu se lance ! Il ne fait pas de sport et va s'y mettre sérieusement en 2017 !



### Stage de triathlon OMAX

Sa femme lui fait la surprise de lui offrir un stage de triathlon dans la région chez un triathlète professionnel, retraité aujourd'hui. Il partage avec Olivier Marceau une semaine mémorable et le voilà aficionado du triathlon.

### Premier triathlon en 2016

Le triathlon format sprint du Natureman au Lac de Sainte-Croix. Un cadre idyllique pour découvrir le triple effort dans les eaux claires du lac, sa montée sur Aiguines pour redescendre avec une vue imprenable sur le lac et la région.



La course à pied est sur chemins autour du lac ombragé. La natation fut un combat, mais comme souvent lorsque l'on part en mass start !

**Depuis 2016**

Mathieu a été conquis par le Natureman et se donne rendez-vous aux Salles sur Verdon chaque année. Un triathlon qui a conquis et fidélisé beaucoup de triathlètes qui viennent en famille profiter du week-end dans ce cadre naturel si riche. Le triathlon de Saint-Tropez présente aussi un

charme fou avant la saison pleine et alcoolisée de la plage des Canoubiers, puis les longues distances de Cannes ou TriGames Mandelieu. Tous les ans, Mathieu se fixe quelques courses qu'il peut réaliser avec un entraînement relativement restreint dû au travail et à la vie de famille. Comme beaucoup, c'est un équilibre qu'il souhaite assurer et protéger !

**Le triathlon selon Mathieu**

Pas une parole d'évangile mais presque... Mathieu aime

particulièrement la diversité de notre sport. Impossible de s'ennuyer pour ce touche-à-tout. D'un côté, ce sport nécessite un entraînement qui ne dépend que de chacun d'entre nous, le temps et l'intensité que l'on y consacre, et de l'autre, on se motive et on persévère grâce au collectif comme on le voit sur les courses, encouragés par les copains de club ! Cette énergie positive agit favorablement sur son équilibre de vie.

**Engagement dans le club de triathlon**

Mathieu devient membre actif du bureau du club qu'il intègre rapidement : le Saint Raphaël Triathlon. Il occupe la fonction de Trésorier et gère la communication du club dans la recherche de sponsors, des contacts avec les instances administratives pour l'organisation des triathlons. Il s'occupe également des relations Presse et de la communication avec la Mairie de Saint Raphaël qui joue un grand rôle pour le club.

**Des évènements sportifs pour tous**

Dans la vie du club, Mathieu participe activement à l'organisation du Triathlon de Saint Raphaël by Roxim qu'il sponsorise également avec ses agences d'Opticien. Son idée du sport et de sa pratique consiste à organiser plusieurs belles épreuves de triathlon avec un tarif et des formats accessibles à tous, jeunes et moins jeunes, du débutant au professionnel et bien sûr avec une ouverture aux personnes en situation de handicap. Pour ces derniers, il est important de se faire connaître dès l'inscription afin de s'assurer que tous les moyens

sont bien mis en place pour garantir un bel accueil le jour de la course !

La course des Paroisses Optic2000 organise ce trail pour tous avec les mêmes valeurs que le triathlon : le sport partagé, dans un cadre fabuleux et sécurisé pour que

débutants et "performeurs" puissent s'y nourrir d'émotions fortes et de performances sportives. Dans une vision plus globale, Mathieu allie ainsi le plaisir du sport, l'énergie positive du partage avec sportifs et bénévoles ainsi que le travail avec des actions de sponsoring.



*En bref*

Télé ? La Grande Librairie et Vintage Mecanic

Musique ? Lou Reed avec son seul et unique CD...

Lectures ? « Cent ans de Solitude » de Gabriel García Marquez et Nam Le « Le bateau »

Inspirations ? « Ma femme, son intelligence et sa culture suédoise. »

Attentes d'un club et d'un coach ? Une ambiance positive, des sourires et des petits conseils.

Régime ? « On fait du sport pour ne pas penser à ça !? »

Sur ta table de nuit ? « Un livre poussiéreux, 2 BD, une bouteille d'eau et le téléphone. »

Qualité que tu aimes chez l'autre ? « L'honnêteté »

Défauts détestés ? « L'hypocrisie »

Tatouage ? Aucun !

Mantra ? Mathieu compte aussi pour avancer !



## **DOSSIER DU MOIS**

# **S'ENTRAÎNER EN PLAINE POUR UN TRIATHLON MONTAGNEUX**



PAR SIMON BILLEAU PHOTOS @CEDRIC LE SEC'H



*L'Hexagone regorge de triathlons "ondulés" voire montagneux. Cependant, on ne vit pas tous à la montagne. Ainsi, bon nombre d'athlètes évitent ces triathlons au dénivelé positif important parce qu'ils pensent qu'ils ne seront pas en mesure de grimper des cols légendaires. C'est se mettre des barrières inutiles. Car si tous les bons grimpeurs du Tour de France vivaient à la montagne, cela se saurait. En revanche, il existe de multiples façons de s'entraîner dans une région plate, où la plus grosse côte peut être le pont de l'île de Ré, pour un parcours comme l'Embrunman. Nous allons donc vous donner quelques conseils avant de devenir un meilleur grimpeur et, espérons-le, vous donner (la folle) envie de vous engager pour l'un de ces challenges.*

Il y a évidemment des inconvénients à faire des courses vallonnées. Ces épreuves sont en général plus demandeuses d'effort car le temps total est plus long. Oubliez donc votre record personnel. Les courses vallonnées auront sûrement pour effet également d'avoir une puissance normalisée plus élevée que si le parcours était plat. En revanche, les côtes ou cols qui jalonnent le parcours peuvent aider à diviser un long parcours en plusieurs sections, ce qui mentalement, aide à se focaliser sur un objectif à court terme.

Revenons maintenant dans le vif du sujet. Si vous vivez dans une région où il y a des côtes, entraînez-vous au moins une fois par semaine pour développer votre force musculaire et votre confiance en soi notamment pour les descentes rapides. Prévoyez évidemment d'avoir une fréquence de pédalage plus basse que sur du plat et une puissance plus élevée. Si les descentes sont techniques et rapides et que vous n'êtes pas à l'aise, vous pouvez faire cet entraînement avec votre vélo de route plutôt que le vélo de triathlon.

Durant les ascensions, il est opportun d'alterner position assise et debout sur les pédales. Cela aide notamment à relancer l'allure par l'emploi de différents groupes musculaires (le haut du corps en particulier) et d'utiliser la gravité à votre avantage (votre poids poussera la pédale vers le bas naturellement) sans action musculaire du quadriceps. Une bonne tactique à l'entraînement est d'alterner les phases assises et debout. Cela peut être toutes les minutes. Être debout permet également de s'étirer et casser la monotonie de la position aérodynamique courbée sur votre prolongateur. Si vous avez une variété de côtes dans votre région (de longue et constante à courte et pointue), il est intéressant de les alterner.



Mais garder à l'esprit qu'il est toujours plus efficace de s'entraîner spécifiquement. Donc si votre objectif est l'Embrunman, il vous faudra intégrer les 2 types de côtes dans votre régime d'entraînement car l'Embrunman ce n'est pas que l'Izoard... Pallon pour ne citer qu'elle, et ses 1,7km à 10,4% de moyenne avec ses passages à 14% vous

piquera les mollets sans aucun doute, si vous ne vous entraînez que sur des pentes longues aux gradients de 5 à 6%.

Pour ceux qui n'ont vraiment rien à se mettre "sous la dent" du côté du dénivellé, votre région est peut-être venteuse. Le vent de face, associé à un gros braquet et une plus faible

cadence (entre 60 et 75 RPM) simule des pentes montagneuses, du moins du point de vue musculaire et physiologique. Si vous n'avez qu'une seule côte dans votre coin d'entraînement, mettez-la à profit en faisant des séries dans celle-ci. Montez x fois cette côte en alternant le placement des mains (sur les cocottes au niveau des freins, au-dessus du cintre, ou dans les drops). Cette alternance limite le risque d'engourdissement aux mains et stimule les muscles stabilisateurs du tronc différemment. Alternez également l'intensité.

Il y a également des vélos d'entraînement intelligents qui vous permettent de monter l'Izoard ou l'Alpe d'Huez de chez vous. Wahoo est l'une des rares compagnies dont le système complet permet de simuler de la manière la plus réaliste qui soit les sensations de la route. Cela inclut le Kickr Climbr. Ce dispositif permet d'incliner le vélo à des gradients allant de +20% à -10%. Cf photo Wahoo kickr climbr.



MALLORCA

— PLAYA DE MURO —

TITLE SPONSOR



140.6

# TRIATHLON 140.6 & HALF SEPTEMBER 24 TH, 2022

Limited to 1.000 participants | 20 meters drafting distance



mallorca140-6triathlon.com



L'un des aspects à garder à l'esprit quand on s'attaque à des triathlons montagneux est le contrôle de son rythme. En effet, à l'heure où quasiment chaque triathlète possède un capteur de puissance, il est relativement facile de lisser sa puissance moyenne sur une épreuve.

Cependant, durant un parcours dont le relief varie, il est facile de se laisser emporter dans son élan et les pics de puissance s'avèrent délétère pour la course à pied subséquente. Restez donc assis au pied des bosses et tentez de grimper avec une fréquence un peu plus élevée afin de ne pas vous asphyxier.

D'un point de vue nutritionnel, il est plus efficace de prendre un gel ou tout autre produit énergétique quand votre fréquence cardiaque est basse (ou plus basse). Ainsi, il est en général mieux de se ravitailler avant une bosse que pendant l'ascension de celle-ci. Il est également judicieux de pratiquer les enchaînements course à pied après vos longues sorties. Votre capacité à enchaîner rapidement vous donnera une idée relativement fidèle de l'intensité adéquate ou non maintenue durant le vélo. Inutile d'enchaîner un marathon, mais courir 15' est suffisant pour entraîner vos muscles et votre mental à la spécificité de notre sport.

On ne va pas entrer dans le détail des composants cyclistes à privilégier pour un parcours montagneux, mais sachez néanmoins que des jantes moins aérodynamiques se révèlent plus légères, mais aussi et surtout plus faciles à accélérer, ce qui s'avère être une économie d'énergie à chaque fois que vous relancez dans une côte. Le choix des pneumatiques est également important, notamment en ce qui concerne l'adhérence. Le nombre de virages que vous passerez à vitesse



“ *Le vent de face, associé à un gros braquet et une plus faible cadence (entre 60 et 75 RPM), simule des pentes montagneuses, du moins du point de vue musculaire et physiologique.* ”

élevée est plus important qu'en plaine et des pneus dont les bandes latérales sont pourvues de "grips" (comme par exemple les Hutchinson Fusion 5) améliorent votre tenue de route.

Vous pouvez également passer à la taille supérieure. Si vous aviez des 700x25c, essayez les 700x28c. En plus de réduire le risque de crevaison, vous pourrez aussi améliorer la résistance de roulement en gonflant moins vos pneus. Du point de vue de l'adhérence, vous serez également plus capable de déformer un pneu moins gonflé dans une courbe en appuyant sur la pédale opposée au virage et donc améliorer le contact du pneu au sol.

Dernier conseil en termes de thermorégulation : on produit souvent plus de chaleur dans une côte que dans une descente. Pour contrecarrer cette production néfaste de chaleur pour la performance, on peut s'asperger d'eau. Selon les ingénieurs de Core Body temperature, il est plus efficace de se mouiller dans la descente qui suit le col plutôt que dans la vallée car la vitesse de déplacement plus grande permet d'amplifier le phénomène de refroidissement. On espère vous avoir convaincu de vous lancer dans le grand bain des épreuves "démessurées". La médaille n'en sera que plus savoureuse et les souvenirs impérissables.

XTREM TRIATHLON

# T24



BORMES  
LES MIMOSAS



XTREM TRIATHLON



## 24H XTREM TRIATHLON

### 15 & 16 OCT 2022

INDIVIDUEL OU RELAIS

PAR 2, 4 OU 6



4H

+



12H

+



8H

WWW.T24-XTREMTRIATHLON.COM



# **PREVENIR ET SOIGNER LES TENDINITES**

## **ENTRAÎNEMENT**



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



*La tendinite fait partie des pathologies les plus fréquemment rencontrées chez les sportifs. En effet, rares sont les athlètes qui n'ont pas eu à soigner une tendinite un jour ou l'autre. Blessure pénalisante, elle est souvent l'épée de Damoclès au-dessus de la tête des sportifs d'endurance, et des triathlètes en particulier qui "cumulent" 3 disciplines. Comment la guérir quand elle survient ? Comment la prévenir pour l'éviter ? "Détendez-vous"... Nous vous livrons quelques éléments de réponse.*

douloureux. Le traitement peut s'avérer assez long et laborieux.

### **Les principales tendinites**

En natation, ce sont les tendinites de l'épaule et du coude qui sont les plus fréquentes. En effet, les innombrables répétitions d'un mouvement pas si naturel que cela (le crawl) peut engendrer des troubles musculo-tendineux particulièrement complexes à traiter. Il vaut donc mieux prévenir les problèmes !

### **Qu'est-ce qu'une tendinite ?**

La tendinite est une inflammation du tendon, structure fibreuse qui rattache le muscle à l'os. Elle est principalement causée par des contraintes musculaires excessives ou bien un matériel inadapté. Dans ce dernier cas, on parle de technopathie puisque c'est le matériel qui est à l'origine de la pathologie. En cas de tendinite, le tendon est enflammé, rétracté, gonflé et

À vélo, la tendinite rotulienne (sous la rotule) est classique des sur-sollicitations. Les tendinites de la patte d'oie (intérieur du genou) et du tenseur du fascia-lata (extérieur du genou, aussi appelé syndrome de l'essuie-glace) sont très souvent liées à un mauvais réglage des cales (talon trop vers l'intérieur ou trop vers l'extérieur) ou à un système de pédales qui ne laisse pas assez de liberté angulaire.

## ENTRAÎNEMENT

En running, la tendinite du talon d'Achille est classiquement liée à une sur-sollicitation des muscles jumeaux (mollets). Le syndrome de l'essuie-glace (extérieur du genou) est un classique chez les coureurs.

Les "petites" tendinites font souffrir au repos et disparaissent à l'effort faible à modéré. Les tendinites sévères font souffrir en permanence, y compris au repos et a fortiori à l'effort.

### Les causes

Première cause des tendinites : un entraînement trop intensif et/ou pas assez progressif ! L'exemple classique en natation est l'utilisation des plaquettes : bien souvent, une introduction trop rapide de plaquettes dans l'entraînement d'un nageur débutant peut contribuer à générer une contrainte excessive qui se traduit par l'apparition de tendinite de l'épaule. Les tendinites peuvent aussi se déclarer à l'issue d'efforts trop intenses pour lesquels le triathlète est insuffisamment préparé. Cela peut être un entraînement très long ou une compétition particulièrement dure.

La progressivité dans l'augmentation de la charge de travail reste encore le maître mot de la prévention. Sans progressivité, tous les problèmes anatomiques mineurs (jambe plus courte que l'autre, déséquilibre du bassin...) peuvent alors faire le lit des tendinites lorsque la charge d'entraînement augmente trop rapidement.

Seconde cause des tendinites : l'utilisation d'un matériel inadapté comme des plaquettes trop grandes en natation, un vélo mal réglé, ou des chaussures mal choisies.



“ La progressivité dans l'augmentation de la charge de travail reste encore le maître mot de la prévention. ”

À vélo, le matériel et/ou une mauvaise position sur le vélo est d'ailleurs à l'origine de la majorité des tendinites, et les articulations de la jambe sont les plus touchées (genou, cheville). Cela résulte souvent d'un problème au niveau du point d'appui inférieur (pédales) ou supérieur (selle). Les principales causes sont :

- une selle trop haute ou trop basse
- une selle qui penche trop en avant ou trop en arrière
- une selle desaxée ou tordue (au niveau des rails)
- un cintre trop bas ou tordu
- un axe de pédale ou de pédalier tordu
- une cale de chaussure mal réglée (pédales automatiques)...

Les tendinites peuvent aussi survenir à la suite d'une chute, entraînant un traumatisme musculo-

tendineux ou un déplacement osseux. Parmi les "classiques", on retrouve les déplacements de la colonne vertébrale ou du bassin qui engendrent des tensions musculaires "en cascade" jusqu'à l'articulation concernée. On parle alors de tendinite de "compensation".

Enfin, il faut savoir que l'utilisation de certains antibiotiques peut augmenter de manière très significative le risque de survenue de tendinite. Les antibiotiques en question sont les fluoroquinolones, souvent utilisés pour les infections ORL ou urinaires (Marque : péflacine, Ciflox, Oflocet, Zagram).

N'hésitez pas à en parler à votre médecin du sport et/ou votre pharmacien si vous avez un doute.

## Samedi 20 août 2022 Le Triathlon Montagnard !



## Triathlon de la Madeleine

Saint François Longchamp



VENDREDI  
19 AOÛT  
17H30



700M

20KM  
1200M D+

5KM  
100M D+



1300M

53KM  
2200M D+

8KM  
200M D+



1600M

111KM  
3800M D+

15KM  
400M D+



www.triathlon-madeleine.fr



@madeleinetriathlon



## ENTRAÎNEMENT



### La prévention

Voici 5 conseils visant à prévenir l'apparition des tendinites :

**1) Le matériel.** En natation, pas de plaquettes avant au moins 1 saison d'entraînement régulier. À vélo, soignez les réglages relatifs à la position sur votre vélo en ayant recours à un spécialiste de l'ergonomie. En course à pied, prenez le temps de bien choisir vos chaussures de running avec un spécialiste.

**2) L'échauffement.** Il est indispensable (20-30 min) surtout s'il fait froid (facteur favorisant la tendinopathie). Pour qu'une structure musculo-tendineuse fonctionne de manière optimale, il est nécessaire que la température augmente pour que le complexe articulation/muscle/tendon soit prêt à l'effort.

En natation, commencez donc vos séances par 5-10 minutes de mobilisation articulaire. Insistez sur le renforcement des muscles rotateurs externes d'épaule (infra-épineux et petit rond) réalisant l'action opposée aux muscles propulseurs (grand pectoral et grand dorsal) pour améliorer leur efficacité freinatrice.

À vélo, moulinez sur le petit plateau pour soulager vos genoux ! Evitez de rouler en force, et préférez la vélocité (cadence de pédalage > 70 rpm en côte et >90 rpm sur le plat). En course à pied, débutez vos séances par 5-10 minutes de mobilisation articulaire. Ensuite, essayez de réduire l'impact de la foulée en déroulant le pied, voire en attaquant par la pointe de pied.

**3) L'hydratation et la nutrition.** Les tendons sont des structures fibreuses très sensibles à l'état d'hydratation de l'organisme. Il convient donc de

s'hydrater très régulièrement par petites quantités pour prévenir les tendinites, en particulier en période estivale !

Il faut s'hydrater suffisamment en eau toute la journée (un signe simple, les urines doivent être claires). La quantité dépend de l'activité et de la température (entre 1,5 et 3L). Si vous êtes sensible aux tendinites, essayez de réduire les aliments acidifiants comme, l'alcool, le café ou le thé noir, la viande rouge, les fromages, les produits laitiers de la vache, les sodas, les sucreries. À l'inverse, il convient d'augmenter les aliments alcalins c'est à dire principalement les fruits et les légumes, les graisses riches en Oméga-3 (maquereau, sardines, saumon ou huiles de colza et de noix).

**4) Les dents.** L'hygiène bucco-dentaire est importante en prévention et pour le traitement d'une tendinite. Les experts sont unanimes pour dire qu'une mauvaise hygiène dentaire (caries ou autres) est une porte d'entrée d'infections pour l'organisme. Un bilan dentaire annuel est indispensable !

“ **Matériel, échauffement, hydratation et nutrition, hygiène bucco-dentaire, posturologie, renforcement... sont les piliers de la prévention des tendinites.** ”

## CONFIEZ VOTRE COMMUNICATION À DES PROFESSIONNELS



NOMBREUX NOUS FONT DÉJÀ CONFIANCE...



En outre, sachez que la plupart des "boissons de l'effort" ont un pH très acide, les dentistes conseillent aux sportifs de bien se rincer la bouche avec de l'eau pendant l'effort, et de se brosser les dents au retour de l'entraînement.

## 5) Posturologie et ostéopathie.

En cas de déséquilibre postural, les chaînes musculaires sont mises en tension de façon déséquilibrée. Avec l'entraînement, un surmenage s'instaure jusqu'à pouvoir déclencher

des lésions tendineuses. La porte d'entrée peut être une cicatrice proéminente, une asymétrie oculaire ou mandibulaire, un problème de statique au niveau des pieds... Consultez un posturologue pour entamer un travail de fond. Et n'hésitez pas à consulter un ostéopathe à intervalles réguliers, en particulier si vous avez chuté récemment. C'est le passage au "marbre" du sportif !

## 6) Enfin, le renforcement musculaire

peut grandement contribuer à améliorer la capacité de résistance des tendons (stiffness), induisant de meilleures propriétés bio-mécaniques lorsque la vitesse ou la distance augmente.

## Le traitement

La première étape du traitement consiste à faire un examen clinique avec un médecin du sport. C'est une étape incontournable pour exclure tout autre problème.

La seconde étape, complémentaire à l'examen clinique initial, repose sur l'imagerie médicale avec un praticien expérimenté : échographie et IRM

Un fois le diagnostic établi, le traitement peut reposer sur de nombreuses techniques différentes :

- La physiothérapie
- L'électrostimulation
- Etirements et renforcements selon la méthode Stanish
- La mésothérapie
- Les massages transverses profonds
- Les ondes de chocs



- L'injection de PRP (platelet rich plasma) à partir du sang du patient
- L'injection d'acide hyaluronique... etc

L'un des objectifs des traitements est de favoriser le flux sanguin dans le tendon lésé afin de drainer les fibres enflammées tout en leur apportant des nutriments, de l'eau et de l'oxygène. Ce drainage est aussi favorisé par le maintien d'une activité physique adaptée qui sera extrêmement bénéfique pour récupérer rapidement. L'entraînement "adapté" ne doit pas générer de douleur dans la zone blessée.

## Conclusion`

Si vous êtes sujet aux tendinites, soyez extrêmement progressif dans l'introduction de nouveaux matériels et prenez soin de vos tendons à des fins préventives. Si la tendinite apparaît, alors il convient de ne pas "forcer" sur la douleur. Celle-ci doit



être appréhendée comme un signal d'alarme qui doit vous inciter à "lever le pied" et à vous reposer ! Si vous n'avez jamais eu de tendinites, alors vous êtes chanceux. Gardez

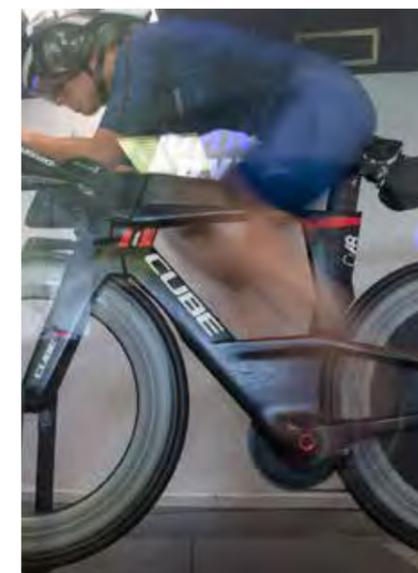
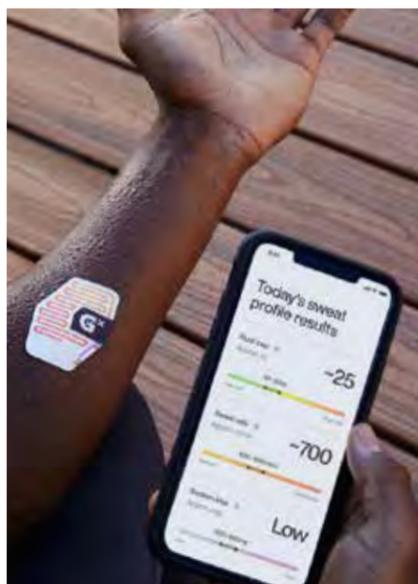
néanmoins en mémoire qu'il faut toujours utiliser un nouveau matériel avec progressivité (nouveau vélo, nouvelles chaussures, nouvelles plaquettes...).

## Références :

- *Effect of aging and exercise on the tendon.* Svensson RB et al., *J Appl Physiol* (1985). 2016 Dec 1;121(6):1237-1246.
- *Optimizing strength training for running and cycling endurance performance: A review.* Ronnestad BR, Mujika I. *Scand J Med Sci Sport* 2014 Aug;24(4):603-12.
- *Les tendinites : quels traitements.* Dr Patrick Bacquaert. <https://www.irbms.com/les-tendinites/>



## SHOPPING



1

**PATCH DE SUEUR GATORADE**

Ce patch à usage unique se colle sur votre peau et collecte des informations au sujet de votre sueur (perte de fluide, taux de transpiration, perte de sodium). Vous pouvez ensuite visualiser ces données sur l'application Gx et recevoir des recommandations.

**Prix : 24.99\$**<https://www.gatorade.com>

2

**AQUASPHERE KAYENNE PRO**

Champ de vision élargi à 180°, permettant de localiser les points de repère et les bouées pendant la nage. Nouvelle jupe développée en Softe-riil, disposant de la toute dernière technologie AFT (Advanced Fit Technology) pour un ajustement et un confort optimal. 4 options de taille interchangeables pour le pont nasal. Le large joint d'étanchéité offre une meilleure stabilité lors des départs et leurs nombreux contacts. Fabriqué en Italie.

**Prix : 44,99 €**<https://fr.aquasphereswim.com/fr>

3

**CADEX ROUE AVANT À 4 BÂTONS**

La marque australienne, sponsor de Kristian Blummenfelt, propose des roues en carbone composite 18K pour un poids de 840 g. La largeur de la jante est de 27.6mm pour accueillir des pneus plus larges sans compromettre l'aérodynamisme. Disponible en boyau ou tubeless.

**Prix : 2600 AU\$**[www.cadex-cycling.com](http://www.cadex-cycling.com)

4

**CONTINENTAL GP 5000 S TR**

50 g plus léger que son prédécesseur, plus rapide (20% selon le fabricant; 4% selon Aerocoach UK à 45 km/h), avec une meilleure protection contre les crevaisons, le nouveau pneu de chez Continental, le GP 5000 S TR (Tubeless Ready) est disponible en 700x25, 700x28, 700x30, 700x32 et 650B.

**Prix : 79,90 €**<https://www.continental-pneus.fr>

5

**AEROPTIMUM**

La société nivernaise Aeroptimum, basée à Nevers Magny-Cours, est le seul centre français à proposer aux cyclistes et triathlètes, professionnels comme amateurs, des prestations d'essai en soufflerie et des études posturales pour une optimisation complète de vos performances.

**Prix : À partir de 300 €**<https://aeroptimum.fr>

6

**WAHOO KICKR ROLL**

Wahoo, la marque leader dans le monde des vélos d'entraînement intelligents, dévoile son tout nouveau produit, le Kickr Rollr. Il s'agit, comme son nom le laisse imaginer, d'un système de rouleaux pour la roue arrière afin de simuler des sensations encore plus réalistes. Il vous faudra cependant disposer de votre propre capteur de puissance. À ce titre, Wahoo propose le Kickr Rollr avec ses nouvelles pédales Powrlink pour 1399 €.

**Prix : À partir de 799,99 €**<https://fr-eu.wahoofitness.com>

**NOUVEAUTÉ MATOS**



## **LA NOUVEAUTÉ MATOS DE SIMON BILLEAU**

**REDSHIFT**



PAR SIMON BILLEAU



*En France comme ailleurs, les épreuves "off road" fleurissent comme la fleur des champs. On ne compte plus en effet les cross-triathlons, les triathlons verts, les raids et autres « bike and run ». En plus de nos épreuves multidisciplinaires, le gravel est en expansion, sans parler de la pratique du VTT qui s'avère bénéfique, notamment pendant la période hivernale pour la communauté triathlétique. Malheureusement, qui dit multiplication des sports, dit souvent multiplication de différents types de vélo dans le garage. C'est un souci en termes d'espace, mais bien plus en termes de budget. On n'est pas tous en mesure de s'offrir un vélo de route, un vélo de triathlon, un VTT et un vélo de gravel. C'est là où Redshift, cette compagnie américaine spécialisée dans les composants innovants dédiés à la pratique on et off road en cyclisme et triathlon, peut apporter une solution ingénieuse.*

En effet, leurs produits permettent de monter un vélo Gravel, par exemple, en un super bike alliant position aérodynamique et double suspension, avec le poids d'un vélo de route.

On vous présente donc notre montage comprenant les produits Redshift suivants que l'on a passé au test pendant les 18 derniers mois :

- shockstop system à 404,99 €. Cela consiste en une potence et une tige de selle (<https://redshiftsports.com/products/shockstop-system>),
- support de compteur à 44,99 €. (<https://redshiftsports.com/products/shockstop-stem-direct-computer-mount>)
- guidon Kitchen Sink avec le mini prolongateur à partir de 154,99€ (<https://redshiftsports.com/products/kitchen-sink-handlebar>). Notez que le guidon est disponible sans le mini prolongateur pour 109,99 €.
- embouts ergonomiques top et drops à 54,99 €. Notez qu'ils sont moins chers lorsque vous achetez l'ensemble complet plutôt que seulement les embouts (<https://redshiftsports.com/products/cruise-control-drop-bar-grips>),
- guidoline extra longue à 39,99 € (<https://redshiftsports.com/products/cruise-control-really-long-bar-tape>).

Les composants de suspension du système Redshift ShockStop connaissent un engouement incroyable avec l'émergence d'épreuves gravel et le regain d'intérêt à découvrir notre Nature.

À ma dernière visite du salon de l'Eurobike en 2019, le stand de Redshift était de loin celui qui était le plus "surchargé" de visiteurs. Les avantages revendiqués sont simples : plus de confort, en particulier sur les longs trajets ou les routes de mauvaise qualité et sentiers. Nous avons examiné le système complet, composé d'une potence et d'une tige de selle.

Cf photos Tige de selle / Potence

### Potence

La potence permet des oscillations allant jusqu'à 20 mm. Cela est rendu possible par 2 élastomères que l'on insère dans la potence au-dessus d'un pivot fixé sur le collier de direction. Redshift fournit 5 élastomères dont les couleurs représentent des densités différentes. Il vous faudra expérimenter et parfois changer les élastomères en fonction du terrain. En combinant 2 élastomères, vous pouvez régler la rigidité de la potence et donc de votre poste de pilotage. Notez enfin que la potence est réversible (plus ou moins 6 degrés et qu'une potence +30 degrés est disponible également). Il faudra cependant penser à placer les élastomères au-dessus du pivot. La potence est également disponible de 80 à 120 mm et pour différents diamètres de tube de direction grâce à l'emploi de cales. De mon expérience, je préfère la configuration avec les élastomères rigides. Je perds évidemment en termes de confort et d'absorption des chocs, mais je gagne lorsque je relance du fait de la moindre dissipation d'énergie dans les oscillations.

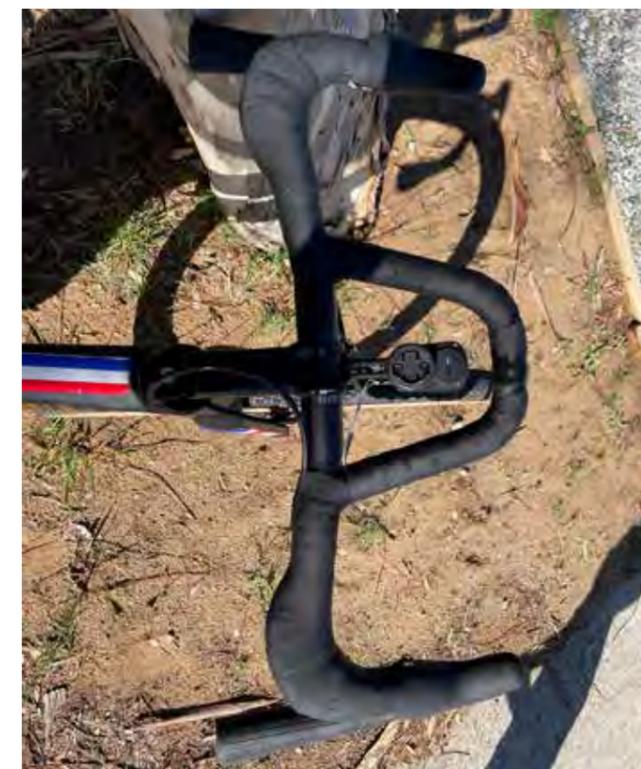
### Tige de selle

La tige de selle est visuellement très esthétique. Elle fonctionne d'une



manière différente à la potence. La suspension est contrôlée par un ou deux ressorts montés dans un design basé sur un parallélogramme. Si vous faites moins de 80 kg, un seul ressort fait l'affaire. Si vous pesez plus, il suffit d'insérer un second ressort plus petit à l'intérieur du ressort principal. Pour contrôler la charge du (des) ressort(s), la tige de selle est ajustable à sa base, en comprimant ou en relâchant la tension du ressort. Du fait d'un affaissement lié à notre poids sur la selle, Redshift suggère de monter votre selle de 6 mm et de l'avancer de 5 mm. Personnellement, encore une fois, j'ai préféré lorsque le ressort était aussi rigide que possible.

Du fait des terrains relativement bien carrossés que j'ai empruntés, hormis le cross-triathlon qui inclut des sauts d'obstacles, l'amortissement de la tige de selle était d'ores et déjà remarquable, comparé à n'importe quelle tige de selle classique. Par ailleurs, j'aime bien pouvoir pousser sur la selle lorsque je suis en côte. Or, si la compression du ressort est faible, vous sentirez que la selle s'affaisse légèrement. Aussi si vous êtes à la limite des 80 kg ou que vous placez une sacoche de selle, tentez l'expérience avec 2 ressorts, surtout si le sentiment de "flottaison" est trop grand.



### Cintre

Place maintenant au guidon Kitchen Sink, qui est selon moi le meilleur guidon gravel ou off-road jamais créé ! Commençons par les spécifications. Ce guidon fait d'aluminium 6061 est disponible en 3 largeurs (44, 47 et 50 cm) mesurées au niveau des cocottes de frein. Comme l'inclinaison latérale des drops est de 25 degrés, les guidons mesurent soit 55, 58 et 61 cm de largeur. Ils ne sont pas les plus légers (486 g pour le 47 cm de large) mais leur versatilité les rend absolument avantageux dans toutes les situations. En tant que triathlète qui se respecte, l'option du mini prolongateur est évidemment ce qui me réjouit. Pour les longues sorties, cette "boucle" permet également d'être utilisée pour fixer des sacoches de guidon. La largeur de ce guidon donne beaucoup de stabilité dans les sentiers, ce qui rend ce vélo polyvalent.

L'emploi des embouts ergonomiques au-dessus du guidon permet d'améliorer la prise en main et de sécuriser l'emprise lors de parties

cahoteuses. Ils sont livrés en une taille unique et des marques sont faites pour guider dans la découpe, si tant est que vous souhaitez les modifier pour épouser au mieux la courbe de votre cintre. J'utilisais notamment ces "grips" top comme s'ils étaient mes repose coudes lorsque j'étais posé sur le mini prolongateur. Les embouts dans les drops permettent également d'améliorer le contact avec le guidon. Anatomiquement, ces accessoires sont très bien pensés et ajoutent un plus indéniable.

### Ruban

Le ruban extra long de chez Redshift est suffisamment longue pour s'enrouler autour du plus large guidon Kitchen Sink en incluant le mini prolongateur. En effet, d'une longueur de 315 cm, il m'a fallu le couper de chaque côté. Il est très résistant aux abrasions. Le mien est comme neuve après 18 mois de pratique et quelques petites gamelles... Il complète le système car ses 3 mm d'épaisseur et sa construction en polyuréthane lui permettent d'apporter un plus en

confort non négligeable.

### Support compteur

Enfin, le support du compteur se fixe sur la potence Redshift en utilisant soit les 2 vis du bas ou du haut du capot. Pour ma part, je préfère le monter sur les vis du bas. Ainsi, le compteur se trouve dans le prolongement de la potence, ce qui est plus aérodynamique. Aussi, cela évite d'avoir le compteur trop haut et de toucher un bouton par mégarde. Enfin, j'aime bien avoir la «tête dans le guidon» dans les parties descendantes et avoir le compteur trop haut me gêne.

J'espère que ce montage vous aura plus et que l'appel de la Nature se fera entendre. Avec la recrudescence des accidents de vélos sur les routes, le calme et la découverte de chemins insoupçonnés devraient vous ravir. Et si vous pouvez utiliser un vélo 3 en 1 (VTT, gravel et route orienté aéro), le porte-monnaie ne s'en portera que mieux !



## TEST MATÉRIEL

### LUNETTES NABAIJI 900 B-FAST AJUSTEMENT MICROMÉTRIQUE !



PAR GWEN TOUCHAIS

*Décathlon rime avec innovation. Ce n'est pas la première fois qu'on en vient à cette conclusion... Cette paire de lunettes de natation Nabaiji 900 B-FAST ne déroge pas à la règle et ne viendra pas nous contredire. L'innovation ici se trouve dans la conception du pont nasal qui se veut ajustable à l'aide de 2 vis placées sous celui-ci. Grâce à ce réglage micrométrique, la finesse d'ajustage obtenue est sans comparaison avec ce qu'on pourrait obtenir avec un système standard (souvent inexistant ou au mieux servi par un lot de 2-3 ponts nasaux de substitution parmi lesquels choisir).*

Ce modèle 900 B-FAST est le haut de gamme de la marque Nabaiji, destiné au nageur compétitif en recherche de performance. Ici, nous l'avons testé dans sa version rouge verres miroirs, idéal donc pour une utilisation en extérieur et par beau temps. Cela tombe bien, chez Trimax on aime l'été et le Triathlon au soleil !

Autre garantie apportée par Nabaiji et plus largement par Décathlon ces dernières années, celle d'une conception par des sportifs de haut de niveau pour des sportifs de haut niveau. C'est donc en collaboration avec Fabien Gilot que ce modèle a été développé, nous garantissant un produit à l'épreuve de la compétition de haut niveau !

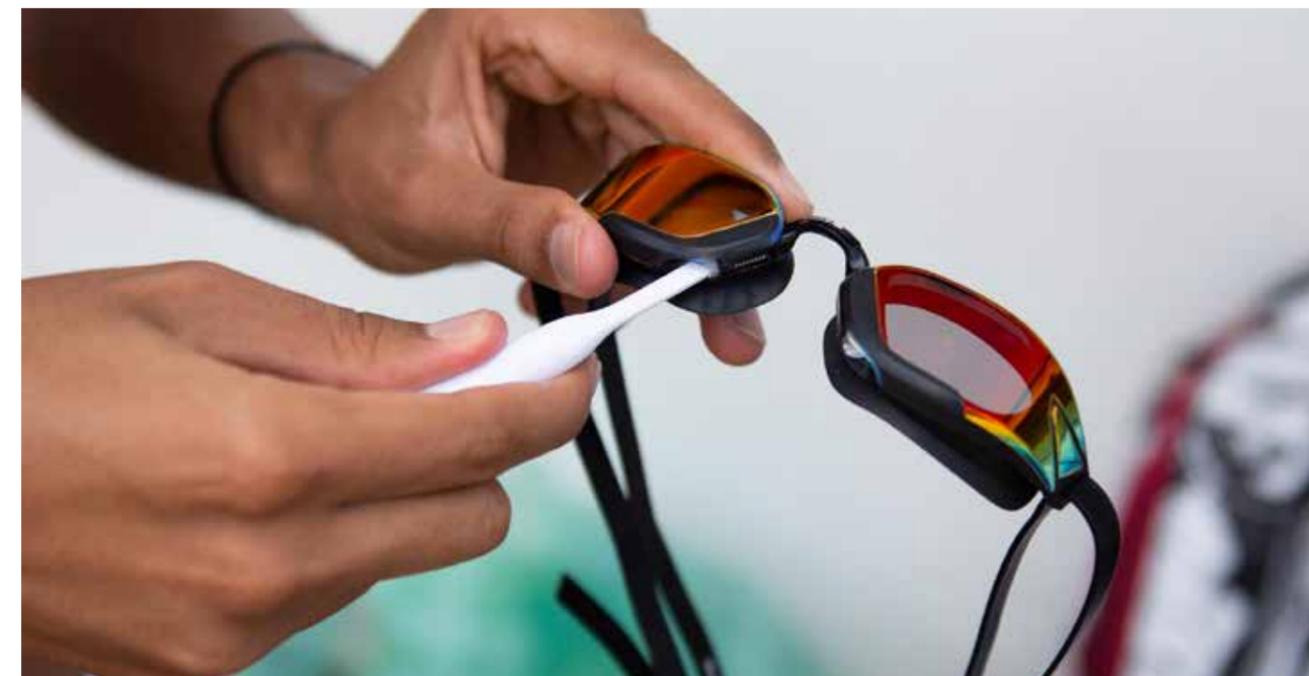
À quand une lunette Nabaiji "signature Denis Chevrot" conçue pour les exigences du triathlon ? Mais rassurez-vous, avec ces 900 B-FAST, on est déjà plutôt très bien lotis !

### Les Nabaiji 900 B-FAST à la loupe

Techniquement, les 900 B-FAST c'est donc :

- Un champ de vision généreux, mais encore perfectible pour un usage triathlon
- Un pont nasal réglable au micromètre !
- Un classique double élastique pour un maintien parfait
- Un traitement antibuée efficace,
- Des verres miroirs hydrodynamiques très compacts sur le visage.

La première chose à faire avant d'utiliser ces Nabaiji 900 B-FAST sera donc d'effectuer un rapide réglage à sec. Celui-ci se fait à l'aide du petit tournevis plastique fourni avec les lunettes et en quelques tours on trouve rapidement l'écartement nécessaire à la fois à un bon confort, et à un effet ventouse suffisant des lunettes. Comme pour toute bonne paire de lunettes, il n'est absolument pas nécessaire de serrer outre-mesure les lunettes pour en assurer l'étanchéité !



“ Les Nabaiji 900 B-FAST sont très confortables, mais aussi très près du visage. Elles viennent parfaitement s'ajuster dans l'orbite, contribuant ainsi à un bon hydrodynamisme.

## TEST MATERIEL

Cela serait tout simplement contre-productif au bon fonctionnement de celle-ci. Pour ce qui est du bon réglage de l'élastique, rien de nouveau ici et encore une fois « ni trop ni pas assez » sera la bonne formule.

Une fois le tout effectué, vous constaterez que les Nabaiji 900 B-FAST sont très confortables, mais aussi très près du visage. Elles viennent parfaitement s'ajuster dans l'orbite, contribuant ainsi à un bon hydrodynamisme (supposé tout du moins) mais aussi facilitant le départ plongé ! À l'inverse et pour notre pratique triathlon, on peut se dire qu'avec une telle conception, il faudra éviter de prendre trop de coups au départ au risque de se blesser. Fort heureusement, les «rolling starts» de plus en plus populaires viennent grandement réduire ce risque.

Le domaine de prédilection des Nabaiji 900 B-FAST est clairement plus le bassin que l'eau libre, mais cela est conforme à leur design et conception. Elles disposent bien d'un large champ de vision latéral de 135 degrés, mais sont plus limitées sur l'axe vertical : celui utilisé par le triathlète pour s'orienter et voir ce qu'il se passe devant lui. Cela n'est absolument pas rédhibitoire, mais on constate rapidement que les Nabaiji 900 B-FAST sont davantage conçues dans l'optique de fixer la tête dans l'axe et vers le bas que pour regarder devant soi (souvent inutile en bassin).



Dans le Sud, on a pu valider à 100% le verre miroir dans un bassin extérieur de 50 m... Grand confort et grande classe sont au rendez-vous !

À l'usage, on a aussi apprécié la qualité de ces lunettes : étanchéité

parfaite, confort et efficacité de l'antibuée. Notre utilisation aura été à 90% en bassin, à l'entraînement donc. Au vu de l'implication de Nabaiji dans la conception de ce produit, on ne peut espérer qu'une chose, c'est qu'une version revisitée triathlon puisse voir le jour. En attendant, si vous êtes un tant soit peu un nageur compétitif, vous pouvez foncer les yeux fermés, ces Nabaiji 900 B-FAST ne vous décevront pas ! Cerise sur le gâteau, il ne vous en coûtera que 24 € pour une paire de lunettes haut de gamme !

“ **Le domaine de prédilection des Nabaiji 900 B-FAST est clairement plus le bassin que l'eau libre, mais cela est conforme à leur design et conception.** ”

GONFLAGE | HYDRATATION | PROTECTION | SÉCURITÉ | ENTRETIEN | BAGAGERIE



## TRI BOTTLE CAGE SET

### Double porte-bidon de selle

- Système d'hydratation arrière permettant de fixer deux bidons à l'arrière de votre selle ou un bidon et un bidon porte-outils
- Facile d'installation et universel, le support se fixe sur les rails de selle
- Un double support de CO2 est inclus



ZEFAL

MADE IN FRANCE



## TEST MATÉRIEL

# TRI-FIT SE MET À LA TENUE VÉLO !



PAR GWEN TOUCHAIS

*Pour celles et ceux qui suivent, TRI-FIT, c'est une marque australo-anglaise pour laquelle nous avons déjà testé une trifonction : la TRI-FIT EVO (voir notre magazine n° 199). Nous l'avons alors trouvée excellente, et apparemment nous ne sommes pas les seuls, dans la mesure où elle vient d'être élue "trifonction de l'année" pour la 3ème année consécutive en Angleterre par nos confrères journalistes britanniques.*

*Depuis, TRI-FIT en a sorti une nouvelle version, la EVO NEXT GEN, ce qui vous permet d'ailleurs de profiter de la précédente version à un prix réduit si l'aventure vous tente !*

Petit rappel. TRI-FIT, c'est l'histoire d'une marque fondée par Simon Bennett sur les plages du nord de Sydney. Avant d'être une marque de vêtements depuis 2017, c'est par la création d'une communauté de sportifs de divers horizons (triathlètes, cyclistes, coureurs d'ultra) qu'a commencé l'aventure TRI-FIT en 2013. Autour d'objectifs communs de performance et d'endurance, l'idée de créer une marque à l'image de leur passion est née. La nouveauté 2022 chez TRI-FIT, c'est que profitant de la réussite de leur produit de lancement, ils ont eu la bonne idée de nous sortir un kit vélo de même facture ! Pour cette demi-saison printanière, nous avons pu tester un ensemble cuissard, maillot long et chaussettes qui ne nous a pas déçus.

### Cuissard SYKL PRO SKIN

ADN triathlon oblige, ce cuissard est conçu pour être aussi prêt de la peau que possible. Au premier enfilage, on retrouve une sensation familière, celle d'enfiler sa trifonction. Cela a pour effet de rendre le cuissard confortable, dans la mesure où aucun pli n'est présent et celui-ci ne glisse ou ne bouge pas au contact de la selle. Le cuissard utilise pour sa fabrication un textile Italien (Carvico REVOLUTIONAL® ENERGY) lui conférant 2 qualités : une aide au support musculaire, ainsi qu'une légère compression afin de réduire l'apparition d'acide lactique.

Côté confort, là encore que le meilleur avec un pad chamois haute densité disposant de perforations dans sa structure pour faciliter l'aération. Peu encombrant, l'idée est de coller au mouvement afin d'optimiser performance et confort. Enfin, le cuissard dispose de grip silicone afin de le maintenir parfaitement en place.



### Maillot manche longue SYKL PRO EARTH

Un mot d'ordre : l'affûtage ! Ce maillot manche longue vous donnera un look d'enfer... À condition de ne pas abuser du Nutella ! Et même si cela était un peu le cas, ses qualités de compression rendront quand même votre allure très flatteuse. Mais au-delà de cela, c'est avant tout un maillot très (très) technique... on est bien loin du tricot de grand-maman.

Le SYKL PRO EARTH, c'est l'assemblage de 6 panels de tissus distincts, judicieusement choisis pour optimiser les qualités techniques du maillot. On apprécie l'ajustage du maillot au plus prêt du corps, le rendant à la fois aéro et parfait pour effectuer une transition en douceur entre hiver et été.



## TEST MATERIEL

Aucune couture ne vient nuire au confort, son poids plume fait qu'on en oublie rapidement que c'est un maillot manche longue. Le maillot dispose d'une large double poche sur l'arrière pour assurer le transport de l'essentiel : barres énergétiques, téléphone... et en bonus vous trouverez aussi 2 petites poches latérales typées triathlon.

Le challenge de ce type de produit est de pouvoir s'adapter à une période de l'année où la météo s'avère parfois capricieuse. Le SYKL PRO EARTH y parvient en différenciant les matières utilisées : contrôle de la température sur l'avant, évacuation de la transpiration sur les zones sensibles, rien n'est laissé au hasard. Ce maillot est parfait pour qui est à la recherche d'un produit typé performance, pour ressentir des sensations de courses. Il sera clairement à son avantage sur vos sorties rythmées de début de saison.

### Les chaussettes EVO Performance

Je vous vois venir, vous allez me dire que j'en fais trop. Et effectivement, je ne pensais pas au départ ajouter un commentaire sur les chaussettes... Mais nous y voilà, là aussi je trouve que Tri-Fit fait fort, et ce avec un détail tout simple : des petits picots anti-dérapant sur la voûte plantaire. Petit détail qui fait la différence,



puisqu'il empêche le pied de glisser dans la chaussure, réduisant ainsi les échauffements et la sensation de pied chaud. Inutile pour certains, mais un gros plus pour les pieds fins (mon cas) et ceux ayant plus de mal à trouver des chaussures assurant un bon maintien. Pour le reste, les chaussettes sont respirantes, moyennement compressantes et de très bonne facture.

Vous pourrez également les utiliser en course à pied.

En conclusion, encore un sans faute pour TRI-FIT qui, pour une première, nous propose un produit technique et très abouti ! On en redemande, là ou certaines marques se laissent un peu aller. Reste la question du prix. Il vous en coûtera 180 € environ pour le cuissard, 144 € pour le maillot et 35 € pour les chaussettes. On est donc dans la moyenne haute question prix, mais nous pensons que la qualité est au rendez-vous, comme nous l'avions déjà constaté pour la trifonction. Reste à vous faire votre propre idée !

“ **Encore un sans faute pour TRI-FIT qui, pour une première, nous propose un produit technique et très abouti !** ”

**Ch'Tri Man Gravelines**  
2022

CHTRIMAN 226 / CHTRIMAN 113 / DUATHLON 111 / SWIM BIKE L  
CHTRI XS / CHTRI S / CHTRI JEUNES

**02 & 03 JUILLET 2022**

[WWW.CHTRIMAN.COM](http://WWW.CHTRIMAN.COM)

DESIGN ACTIV'IMAGES





# LA 0 - 3000

— Ile de la Réunion —

TRIATHLON | DUATHLON | INDIV | RELAIS

SAMEDI 3 DÉCEMBRE 2022

0/3000

0/2000



LA.0.3000.REUNION@GMAIL.COM



LECLUBTRIATHLON

ACTIV  
IMAGES

TRIMAX  
MAGAZINE