TRIMAX MAGAZINE
n°218
Juillet 2022

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

Pari réussi pour Rudy Von Berg

REPORTAGES

IM France : Intouchables
Triathlon de Deauville, des émotions en rafale
Challenge Geraardsbergen, droit dans le Muur
T24 Ile de Ré : une partition qui détonne

CONSEILS DE PRO

Marathon "sec" et marathon en triathlon
Nutrition : comment s'alimenter en compétition ?

MATOS

Montre Coros Pace 2
Look 795 BLADE, version black
Zefal tri bottle cage
Incus nova

WWW.TRIMAX-MAG.COM

triathlon
STORE

L'essentiel du triathlon

SWIM
BIKE
RUN

CYCLISME • NATATION • RUNNING • NUTRITION • ATELIER • ACCESSOIRES • ÉTUDE POSTURALE

2 rue Saint-Philippe 06000 Nice
22 avenue de la Grande-Armée 75017 Paris
25 boulevard du Temple 75003 Paris
27 rue de Grisy 95830 Cormeilles en Vexin

triathlonstore.fr

Edito

Tout feu tout flamme !

Quel été ! Des performances tricolores à s'en brûler les rétines rien qu'en les lisant. Les relais mixte français Élite et Junior champions du monde, dont Thomas Hamsmaennel titré en indivuel, Cassandre Beaugrand qui remporte la WTCS de Leeds, Léo Bergère qui enfile les podiums WTCS et consolide sa place de leader au classement général, Mathilde Gautier qui remporte la coupe d'Europe d'Holten… Vous en voulez encore ?

Chaud devant ! Denis Chevrot qui remporte l'Ironman de Francfort et devient champion d'Europe Ironman, Pierre Le Corre qui remporte "à domicile" l'Ironman 70.3 Les Sables d'Olonne-Vendée, Manon Genêt 3e de l'Ironman d'Hambourg, qualif' pour Kona en poche… Et des triplés qui font la paire ! Triplé français au championnat du monde de cross triathlon avec Arthur Serrières et les frères Forissier Félix et Arthur, triplé français au championnat du monde de duathlon avec Krilan Le Bihan, Benjamin Choquert et Maxime Hueber-Moosbrugger… La France du triple effort et des disciplines enchaînées était en feu sur ce mois de juin.

« L'été s'ra chaud dans les t-shirts dans les maillots » chantait Eric Charden. Le tube de l'été 2022 ? Peut-être pas jusque-là quand même… Le tube de l'été risque plutôt d'être celui de la crème solaire… Une vague de chaleur s'est effectivement abattue sur l'Hexagone en juin, faisant grimper le mercure à des valeurs anormales et "infernales" pour l'époque et pour la pratique du sport. Des conditions climatiques qui ont surtout des impacts sur notre terrain de jeu préféré, que nous devons préserver. Le coup de vent violent à Deauville et l'annulation du Swimrunman d'Embrun en raison du déficit d'eau dans le lac de Serre-Ponçon sont un signal d'alarme de plus, parmi tant d'autres. « Notre maison brûle et nous regardons ailleurs… » prononçait Jacques Chirac en 2002. Un discours encore plus d'actualité, 20 ans plus tard… Doit-t-on revoir nos modes de consommation du sport ? Les événements devront-ils (encore) se réinventer ? Très probablement. Mais tout en préservant intacte une flamme, celle de notre passion du sport.

la rédaction

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

Ont collaboré à ce numéro :

Photos couverture : Photo couverture : Rudy Von Berg - crédit photo : D.Pintens©Activ'images

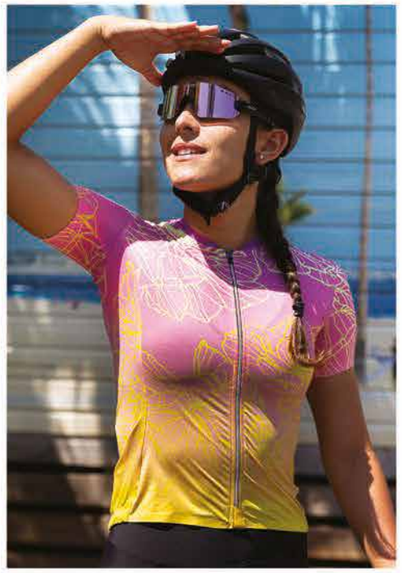
Gwen Touchais, Simon Billeau, Jean-Baptiste Wiroth, Romuald Vinace, Damien Petricola, Carole Tanguy, Gégé, Simon Thomas, Cédric Le Sec'h, F.Boukla, YFoto, ThatCameraman, J.Mitchell, V.Rannou, S.Roussel, M.Delobel, J.Biche et vous.

LA RÉDACTION
redaction@trimax.fr

LA RÉGIE PUB
contact@trimax.fr

LES TESTEURS
trimax.tests@gmail.com

@trimaxMag



ÉQUIPEZ-VOUS SUR

EKOI.com

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 **85 530** Abonnés

TrimaxMag
+ de **16,8 k** Followers

Triathlon_in_the_World
+ de **76,8 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 **4615** Abonnés

Activimages
+ de **2 600** Followers

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ

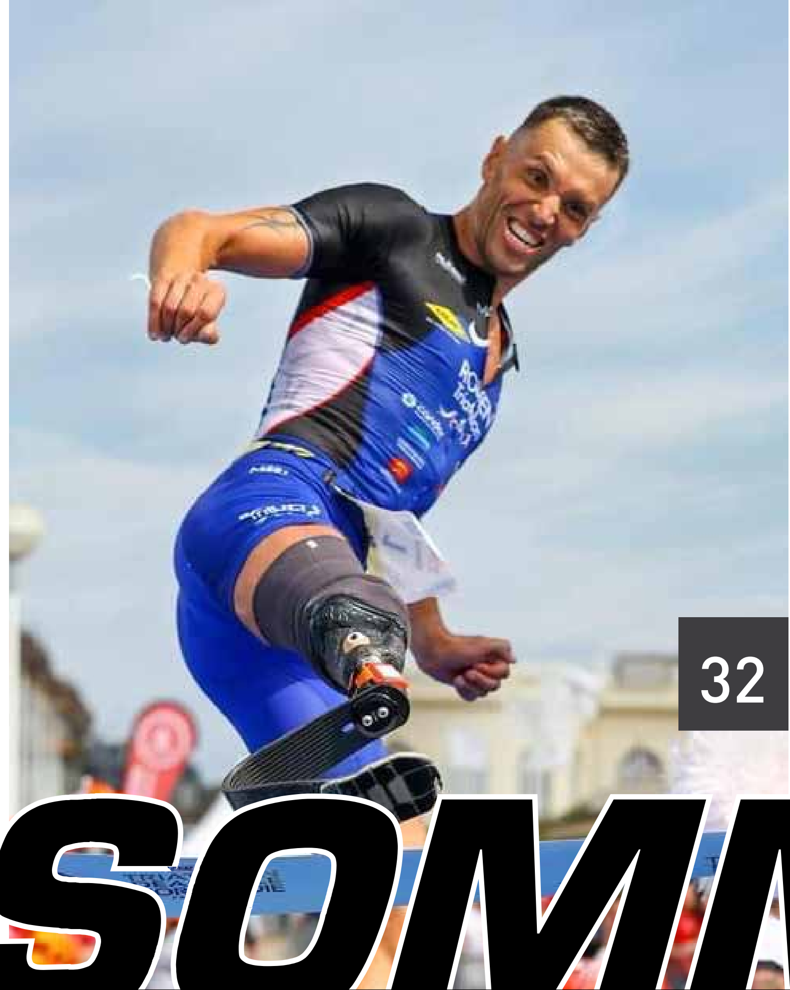
DENIS CHEVROT

CHAMPION D'EUROPE ***IRONMAN*** 2022
AVEC SWISS SIDE

SWISS SIDE

DESSIN BY GÉGÉ

QUAND LES CHRONOS S'AFFOLENT !!!



SOMMAIRE

COUPS DE PROJO

14 TRIATHLON DINARD : UN BIJOU QUI GARDE LA COTE

20 XTERRA NOUVELLE AQUITAINE : À L'OUEST DU NOUVEAU

COURSES

26 IM FRANCE : INTOUCHABLES

32 TRIATHLON DE DEAUVILLE, DES ÉMOTIONS EN RAFALE

38 CHALLENGE GERAARDSBERGEN, DROIT DANS LE MUUR

44 T24 ILE DE RÉ : UNE PARTITION QUI DÉTONNE

RENCONTRES

62 DUO DU MOIS

FOCUS

50 LIGUE PACA, LA D3 RÉVÉLATRICE DE TALENTS

57 PÉDALONS CONTRE LE CONCERT : PÉDALONS CONTRE LE CANCER

68 DOSSIER DU MOIS : MARATHON «SEC» ET MARATHON EN TRIATHLON

112 NUTRITION : COMMENT S'ALIMENTER EN COMPÉTITION ?

MATÉRIELS

86 SHOPPING

88 NOUVEAUTÉ MATOS DE SIMON BILLEAU : MONTRE COROS PACE 2

94 TEST MATÉRIEL : LOOK 795 BLADE, VERSION BLACK

98 TEST MATÉRIEL : ZEFAL TRI BOTTLE CAGE AU TOP DE L'HYDRATATION

102 TEST MATÉRIEL : INCUS NOVA, LE TRIATHLÈTE CONNECTÉ !

BONNE LECTURE

3 & 4|09|2022

TRIATHLON DES PYRÉNÉES

ST LARY

L
1,9 Km
90 Km
21 Km

M
1,5 Km
40 Km
12 Km

www.triathlondespyrenees.com

SAINT-LARY SOULAN

TDS

17-18|09|2022

TRIATHLON

DE CASTILLON LA BATAILLE

L
DÉPART 12H00
1,9 Km
97 Km
21 Km

M
DÉPART 10H30
1,5 Km
40 Km
10 Km

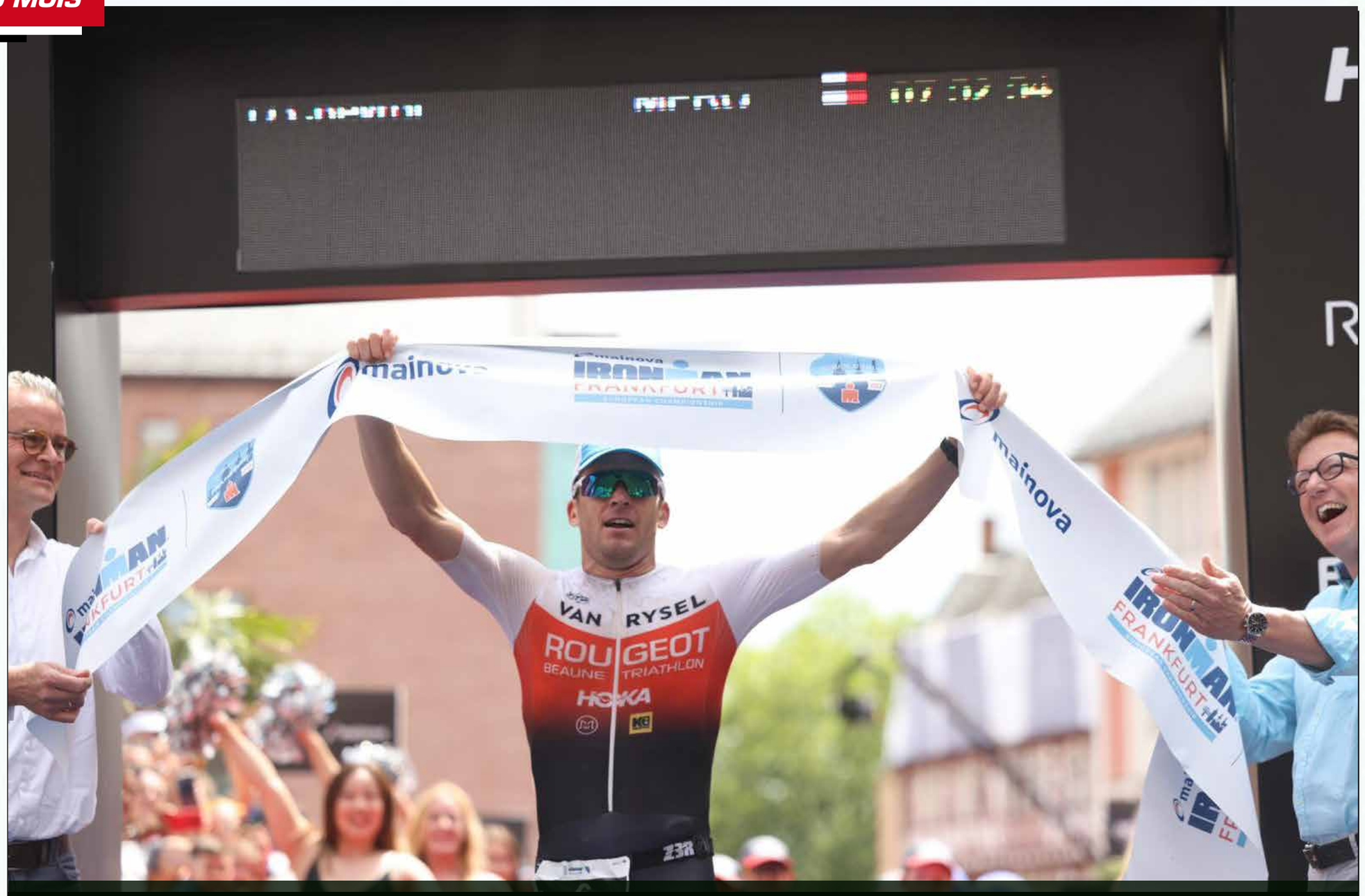
CONTACT : 06 73 48 69 31

www.halftridecastillon.com

Castillon-la-Bataille

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TRIATHLON

TDS



Un athlète qui ne "fait pas de bruit", mais qui est redoublement efficace ! Victoire sur l'Ironman Francfort (en 7:52:53) et conséquence : champion d'Europe Ironman. Denis Chevrot a ajouté 2 lignes prestigieuses à son palmarès, dont on ne peut qu'envisager qu'il s'étoffe encore plus pour l'athlète à présent entrainé par Cyril Viennot.

COUP DOUBLE !

PHOTO @JAMESMITCHELL5

Triathlon Dinard
Un bijou qui garde la cote

COUP DE PROJO

UN BIJOU QUI GARDE LA COTE

TRIATHLON DINARD

La 10ème édition du Triathlon de Dinard Côte d'Emeraude-Lepape, programmée du 9 au 11 septembre prochains, devrait réunir quelques 3 500 aficionados. Entre triathlon et swimrun (8ème volet le concernant), la date anniversaire s'offre 2 nouveautés avec le Raid Entreprises et un format Découverte. Toujours plus accessible et paré de ses plus beaux atours, l'Opus 2022 devrait une nouvelle fois séduire.

La tendance semble ne pas varier. L'effet COVID-19 garde son impact sur les nouvelles habitudes des coureurs. Un impact qui se ressent notamment à l'occasion du recensement des inscriptions, comme le confirme le directeur de course du Triathlon de Dinard Côte d'Emeraude-Lepape, Vincent Eudier : « *Les triathlètes se manifestent de plus en plus tard, c'est une évidence. Néanmoins, nous restons dans les standards des éditions précédentes. La courbe est constante.* »

Le message est clair : pas de quoi entamer son enthousiasme avant le grand plongeon, le 9 septembre prochain. Le temps fait son œuvre. Chrono remisé au vestiaire, l'organisation garde un œil particulièrement attentif sur une épreuve qui offre aujourd'hui une garantie supplémentaire au cœur d'un événement qui devrait rassembler plus de 3 500 participants. Solide rentrée des classes.

Question de contexte, d'environnement. Plein cadre sur le paysage. « *Le swimrun devrait convaincre un bon millier de compétiteurs sur les 3 formats qui seront à l'affiche : le longue distance, le medium et le court. En toile de fond, un condensé de Bretagne avec des passages emblématiques comme la plage de l'Ecluse, le Port Breton, la Thalasso de Dinard, le Prieure, le Claire de lune ou encore le mythique chemin GR34* » décrit Vincent.

Paysage de carte postale donc, et offre bien pensée pour un public toujours plus large, toujours plus attiré par les criques aux eaux turquoise et ses roches granitiques, imparables bienfaits de la nature.

« *Pionnier du swimrun en France dès 2015, le Triathlon Dinard Côte d'Emeraude – Lepape, anciennement Emeraude Events, propose encore aujourd'hui l'une des plus grandes épreuves de l'Hexagone. Ce swimrun fera nager en mer et courir les athlètes sur le mythique sentier des douaniers* » souligne l'intéressé.

Solo ou duo, découverte et première expérience, même sur le tard ou simple goût de revenez-y irrépressible dans la bouche, le spot ne laissera personne indifférent.

PAR ROMUALD VINACE
PHOTOS J.BICHE / M.DELOBEL @ACTIV'IMAGES

« *L'équipe travaille avec acharnement à l'optimisation de l'accessibilité aux différentes épreuves et notre expérience glanée en 2020 a été profitable. L'événement était alors support des championnats de France. Cette réussite populaire et logistique nous a offert une belle reconnaissance* », se souvient Vincent.

Et de poursuivre : « *Pour autant, l'important reste de placer les futurs concurrents dans les meilleures conditions et un réel confort de course. Bien appréhender le parcours, rester maître de ses efforts, se nourrir des astuces et digérer les règles n'est jamais facile pour des premières foulées. Cette expérience doit se vivre pleinement et non pas se subir. Le challenge qui nous est proposé est celui de trouver le bon compromis afin de ne pas écœurer les nouveaux venus, mais avoir le plaisir de les retrouver d'année en année.* ».

> ***L'équipe travaille avec acharnement à l'optimisation de l'accessibilité aux différentes épreuves et notre expérience glanée en 2020 a été profitable. L'événement était alors support des championnats de France. Cette réussite populaire et logistique nous a aussi offert une belle reconnaissance.***

La nouveauté : le Raid Entreprises. Kayak, biathlon, course d'orientation, run and bike par équipe… de quoi souder un groupe !

Triathlon ou swimrun sportif, même dessein. Deux salles, même ambiance. Vue sur la plage de Longchamp à Saint-Lunaire pour un final sur la digue avant une galette saucisse typique et méritée. Voilà le deal. « *Cette atmosphère, je ne l'ai jamais connue auparavant* », souligne Vincent. « *Des frissons du départ aux émotions des transitions, la scénographie est à couper le souffle.*

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.

DT SWISS ENGINEERING PERFORMANCE

On ne le retrouve nulle part ailleurs et c'est là l'atout indéniable de Dinard. »

À l'image de Deauville, le decorum se veut diablement attractif. En mode triathlon pour tous, on se rapproche même du traditionnel et très couru 70.3. Priorité au plaisir et au partage pour 3 jours de bonheur. « *Notre leitmotiv est la recherche du qualitatif sans se prendre la tête* », lance Vincent Eudier. « *Le chrono, les athlètes le garde à l'esprit en toute logique. Néanmoins, il ne prend pas l'ascendant sur le volet performance et dépassement de soi.* »

En famille ou entre amis, seul ou en binôme, le Triathlon de Dinard-Côte d'Emeraude-Lepape est avant tout un espace de rencontre auquel se prêtera totalement la nouveauté de la 10ème édition (la 8ème pour le swimrun) : le Raid Entreprises. En lever de rideau le 9 septembre, par équipe de 3 ou 4, c'est avec le logo de leur entité sur le torse que chaque collaborateur s'élancera pour défendre ses couleurs. Approche subtile du sport combiné. Conviviale, certainement. Intense, sûrement. Kayak, biathlon, course d'orientation, run and bike… voilà de quoi souder un groupe et en améliorer sa cohésion. « *Avec la distance découverte, autre nouveauté, autre attraction que nous proposerons, la dynamique est toujours là. Une à deux épreuves ont vu le jour chaque année.* »

Se renouveler sans cesse pour durer. Un travail du quotidien mené avec le soutien des bénévoles et le retour d'expérience des sportifs. Indissociables partenaires. Triathlon (Longue Distance, Distance Olympique et Découverte) ou swimrun, le long week-end de septembre s'annonce des plus chargés. Une aubaine pour le sport festif, le sport que l'on aime.

LE PROGRAMME :

- **Vendredi 9 septembre**

8h : Raid entreprises
17h : Départ Run & Bike
17h – 21h : TriExpo et retrait des dossards
19h – 21h : Raid entreprises / Soirée de clôture

- **Samedi 10 septembre**

6h30 – 13h et 15h – 19h : Retrait des dossards
8h – 20h : TriExpo / entrée libre
9h : Triathlon Découverte
14h : Triathlon Longue Distance
15h30 : Xtrem Kids

- **Dimanche 11 septembre**

08h – 13h : Retrait des
8h – 18h : TriExpo
10h : Swimrun Court / Medium / Long
14h : Distance Olympique

À L'OUEST, DU NOUVEAU !

XTERRA NOUVELLE-AQUITAINE

PAR CÉDRIC LE SEC'H **PHOTOS** CYRILLE QUINTARD

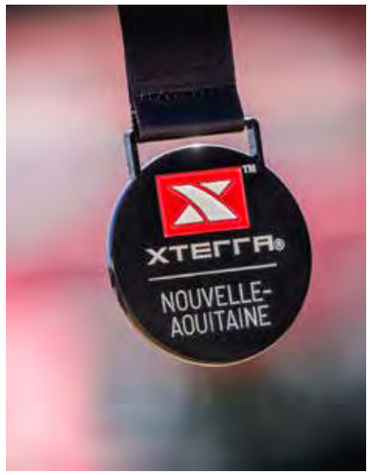
Le Xterra Nouvelle-Aquitaine, 3ème cuvée, aura lieu du 5 au 7 août prochains. Une course à travers les vignes, puis des passages surplombant le Lac de La Cadie ou encore dans les villages historiques girondins... Un rendez-vous du cross-triathlon - mis en place par Clément Besse, co-organisateur - qui devient immanquable et attendu comme la période des vendanges. Le Xterra Nouvelle-Aquitaine, c'est comme le bon vin. Plus les années passent, et plus la qualité s'améliore, donnant au cross-triathlon ses lettres de noblesse et permettant d'en apprécier toute la substantifique moelle. À déguster comme un grand cru millésimé.

Quelles sont les nouveautés pour cette 3e édition ?

Il y a effectivement une nouveauté cette année. Sur le samedi, nous restons concentrés sur les triathlons "purs", avec le médium le matin et le full, qualificatif pour les championnats du monde (ndlr : 1er et 2 octobre à Trentino en Italie), l'après-midi. Notre volonté était d'avoir les courses individuelles le samedi, donc nous avons déplacé le light du dimanche matin au samedi soir, avant la remise des prix et la soirée protocolaire, pour offrir aux athlètes du light la même considération que les 2 autres formats, d'autant plus qu'il se déroulera en semi-nocturne !

L'épreuve a pris du relief depuis sa création. Quel est le mot d'ordre côté organisation ?

(réactif) Le plaisir ! Avant tout le plaisir, et nous tentons de faire passer notre motivation et notre envie dans l'événement. L'objectif, c'est d'accueillir les participants du mieux possible, qu'ils viennent se faire plaisir avec nous et qu'ils en gardent un bon souvenir. Voilà aussi pourquoi le dimanche devient une journée dédiée aux familles et aux amis, car les 2 courses kids (6-9 ans et 10-13 ans) auront lieu le matin, et l'après aura lieu le relais mixte, ce qui ne s'est jamais fait en cross-triathlon.



Et dans quel état d'esprit abordez-vous ce 3ème opus ?

C'est sûr que nous sortons de 2 années difficiles, mais nous avons voulu maintenir l'événement, en faisant des sacrifices sur certains aspects car l'objectif a toujours été d'accueillir les participants pour qu'ils se régalent. Cette année, nous attaquons cette édition en se disant que les courses et les événements reprennent normalement. Au niveau des inscriptions, la période fait que soit ça se remplit d'un coup, soit la majorité des athlètes s'inscrit au dernier moment. De notre côté, nous sommes actuellement un peu entre ces 2 situations, mais nous sommes sur les mêmes bases que les 2 précédentes éditions, donc c'est plutôt cool.

Effectivement, lors de la précédente édition, 520 athlètes s'étaient donné rendez-vous pour participer à la fête. Combien de participants espérez-vous cette année ?

Nous espérons un peu plus de 600 participants pour revenir au niveau de l'édition 2020, et dans ma tête, j'aimerais bien passer la barre des 700 ! Donc nous allons tout faire pour.

Participer au Xterra Nouvelle-Aquitaine, c'est une expérience entière de triple effort, car l'after-race et les animations ne sont pas en reste…

C'est ça ! D'autant plus que cette année nous aurons la présence de Jay Style pour l'animation. Nous avons encore plus voulu axer l'effet plaisir pour que chaque coureur puisse profiter en after-race. Nous sommes d'ailleurs en train de travailler avec le Château Tour La Cadie et le domaine pour que les concurrents puissent pleinement profiter de la soirée du samedi soir, et également du dimanche !

Et sur l'épreuve en elle-même, quels sont les points forts et/ou marquants des parcours ?

Pour la natation, je dirais que c'est la sortie à l'australienne, qui fait que le public participe réellement à cette partie de la course. Pour la partie vélo,

l'enchaînement de parties techniques et roulantes fait que c'est un parcours très varié qui plait beaucoup. C'est un vrai point fort. Ensuite, sur la partie course à pied, cela dépend à qui tu poses la question ! (rires) Pour Arthur Forissier par exemple, ça sera les vignes. Pour l'ensemble des athlètes, courir dans les vignes, sur le domaine du Château Tour La Cadie, participe aussi à la beauté du parcours. Et toujours le passage dans le centre de Pujols, une ville qui nous soutient énormément. Ce qui rajoute un petit côté touristique au parcours, avec passage au pied du château et dans les ruelles de la ville, et également de la technicité avec des escaliers.

Donc pour "briser" un mythe, la Nouvelle-Aquitaine, ce n'est pas plat…

Non ! Ce n'est pas plat ! (rires) Il y a beaucoup d'athlètes qui sont venus sur les éditions précédentes en pensant que « la Nouvelle-Aquitaine c'est facile, c'est plat » et qui sont repartis en nous disant qu'ils reviendraient plus entrainés l'année prochaine ! Même si nous avons réduit le dénivelé positif sur la course à pied l'an dernier, on s'approche des 1000 m d+ sur les 40 km de VTT du full.

L'an dernier, le format Short Track mis en place et réservé aux élites, très visuel et extrêmement spectaculaire, avait énormément plu, notamment du fait de la proximité des athlètes et du public. Qu'en est-il pour 2022 ?

Le format Short Track est reconduit en 2022 sur 4 épreuves en Europe : la République Tchèque, l'Allemagne, l'Italie et la France, mais à Xonrupt. C'est un choix commun, pour plusieurs raisons ; c'est un événement réservé aux élites, qui a été très bien reçu de la part des municipalités, qui avaient joué le jeu, mais la mise en place avait été un peu tendue.

Donc nous avons décidé d'un commun accord de ne pas le reconduire et de se concentrer sur les autres formats tout en améliorant le ressentiment du public sur notre épreuve.

Le plateau élites était d'ailleurs très fourni en 2021, avec 22 athlètes. Quelles sont les têtes d'affiche que vous attendez sur la prochaine édition du Xterra Nouvelle-Aquitaine ?

Déjà, nous aurons les 3 premiers du championnat du monde de cross-triathlon de 2022 (ndlr mi-juin à Targu Mures en Roumanie) : Arthur Serrières, Félix Forissier et son frère Arthur. Il y a également deux Américains avec qui nous échangeons, nous avons aussi contacté le Néo-zélandais Sam Osborne pour le faire venir. Nous espérons aussi que l'Espagnole Ruben Ruzafa sera là, car il avait offert une incroyable bataille avec Arthur Serrières en 2021. Chez les femmes, l'Espagnole Saleta Castro veut venir courir et nous avons invité la Mexicaine Michelle Flipo, qui a gagné l'an dernier. Nous attendons bien sûr les féminines françaises telles que Alizée Paties, Morgane Riou, Ségolène Léberon… Nous aurons aussi certainement des athlètes de haut niveau novices en Xterra et qui voudront s'essayer à la discipline. Par exemple, nous sommes en discussion avec Antoine Méchin et certaines féminines qui ont plus l'habitude du circuit fédéral en D1.

À ce sujet, les Elites français ont récemment réalisé de superbes performances sur les championnats du monde de cross-triathlon et sont régulièrement aux avant-postes sur le circuit Xterra, aussi bien chez les hommes que chez les femmes. Quel impact peuvent avoir les résultats de ces champions, ou espérez-vous, sur le rayonnement du Xterra Nouvelle-Aquitaine ?

À titre "club", Arthur Serrières est licencié chez nous à T2S (Time 2 sports), et

nous le soutenons financièrement et moralement, étant un de ses partenaires principaux. Avoir Arthur à nos côtés en tant qu'ambassadeur est bien sûr ultra important. Il transmet sa motivation et il agit comme un véritable aimant, par exemple il fait la reco VTT le vendredi avec les participants. Avec ma compagne Céline (ndlr : Céline Champion, co-organisateur), avec qui nous travaillons sur l'événement, nous avons un axe de développement du cross-triathlon en France. Donc bien sûr, j'espère que le récent triplé français masculin aux championnats du monde va attirer encore plus de monde sur le cross-triathlon. On voit que les sports de nature sont en plein développement, ça serait donc tellement logique que le cross-triathlon prenne plus d'ampleur et une envergure assez importante. J'espère aussi que tous ces titres vont permettre d'avoir une meilleure reconnaissance au niveau fédéral. Pour les événements enfin, ce sont des athlètes tellement accessibles qui peuvent permettre aux participants de prendre du plaisir et de l'expérience avec eux.

Avec des formats full, medium, light, kids, relais mixte, en solo ou en équipe... le panel de l'offre est déjà très large. Quels sont les autres formats susceptibles de voir le jour dans un proche avenir ?

Ah !... alors ça... Nous sommes toujours en réflexion, à se demander ce que l'on pourrait faire, améliorer et proposer en plus. Surtout que le circuit Xterra se développe de plus en plus, que ce soit sur swimrun ou sur trail. Et l'avantage, c'est qu'ils sont hyper ouverts d'esprit. Donc nous pourrions imaginer du paddle, de la natation en eaux vives, un cross duathlon, un cross aquathlon... Mais pour le moment, nous allons nous concentrer sur cette édition 2022 ! (rires) Puis nous verrons par la suite.

L'ESSENTIEL :

Informations : **https://www.xterra-nouvelle-aquitaine.com/**

Lieu : Lac de La Cadie, Gironde / **Date :** du 5 au 7 août 2022

Formats :

- **XTERRA Full : 1,5 Km Nat - 30 Km VTT - 10 Km Trail**
- **XTERRA Medium : 500 m Nat - 16 km VTT - 5 Km Trail**
- **XTERRA Light : 250 m Nat - 5,5 km VTT - 2,5 km Trail**
- **XTERRA Kids : 6-9 ans ou 10-13 ans**
- **XTERRA Relais Mixte : la distance light en relais à 4** (2 hommes et 2 femmes)

REPORTAGE

INTOUCHABLES

IM ET IM 70.3 NICE

PAR ROMUALD VINACE
PHOTOS ACTIV'IMAGES

Le plus grand rendez-vous français de la saison Ironman a livré son verdict le 26 juin dernier avec un vainqueur en terrain connu, Rudy von Berg, déjà trop fort dès sa première sortie sur la distance malgré la furia tricolore, et l'Allemande Svenja Thoes, seule au monde. Les Français Rémi Conte et Nikita Paskiewiez se sont adjugés le 70.3. Détonant !

À Nice, sous le soleil accablant de la Côte d'Azur, Rudy von Berg a dompté le chrono et ébloui par sa maîtrise le public de la Promenade des Anglais, au terme d'une rude et belle bataille avec le Français William Mennesson. Le plus grassois des Américains (il a vécu de nombreuses années dans la région) a signé une éblouissante première dans cet exercice. Un coup d'éclat ? Pas vraiment pour l'organisateur et quintuple vainqueur de l'Embruman, Yves Cordier. « *Médaillé de bronze des championnats du monde 70.3 en 2019, il avait déjà posé des jalons et laissé entrevoir un solide potentiel. C'était déjà à Nice. Rudy a simplement choisi de différer son approche sur la distance Ironman et en cela, sa performance ne me surprend pas* ».
C'est donc à domicile et sous le regard de ses proches que le lauréat de la 17ème édition a frappé pour valider son ticket pour Hawaï. Un bonus exquis… Dans son sillage, la farouche opposition tricolore, mise en abyme par Arthur Horseau – troisième - aura donné un tout autre relief à l'événement qui a rassemblé quelque 4 000 athlètes sur les 2 épreuves phares.

La parfaite complémentarité Ironman-70.3

Une autre dimension dans laquelle entre de plain-pied William Mennesson qui, toujours selon Yves Cordier, a clairement franchi un cap dans la spécialité. Et les supporters, véritables bouffées d'oxygène sous une chaleur accablante, auront, eux aussi, joué un jeu prépondérant dans la réussite de leur favori comme celle de ce nouvel Opus. Les 4 boucles du marathon n'ont jamais entamé leur ferveur. « *C'est l'une des images marquantes que je garderai de cette nouvelle édition* », poursuit l'intéressé, avant de prévenir : « *Notre devise est d'aller de l'avant. Il est de notre devoir d'apporter une réflexion sur l'organisation, d'être le plus carré possible et toujours à la pointe sur chaque secteur. Il convient de ne surtout pas rester sur les résultats obtenus mais de garder une ambition intacte et renouvelée* ».

L'Ironman de Nice s'appuie en 2018 sur le format 70.3 et le test grandeur nature avant les Mondiaux de 2019. Depuis, l'organisation a su s'adapter à la crise sanitaire, se développer dans l'incertitude et grandir encore pour mieux surprendre. Une référence en la matière. « *Cette dualité Ironman-70.3 est parfaite et elle présage un bel avenir à notre rendez-vous* », lance Yves Cordier.

Le carton plein qui fait du bien

Le regard avisé, il a justement goûté sans modération à la déferlante française sur le 70.3 : l'insatiable Rémi Conte, pensionnaire du club local, le Team Nissa Triathlon, s'y est imposé en 4h21 devant Alexys Brunel (4h28) et Pierre Ruffaut (4h29).
Même constat chez les femmes avec le succès sur la 4ème édition de Nikita Paskiewiez (4h58) devant Joséphine Delvincourt (5h04) et Camille Shaw… à 5 secondes ! Retour de flamme bleu, blanc, rouge sur toutes les matches des podiums pour un carton plein qui fait un bien fou !

Optimiste et lucide, Yves sait aussi qu'au passage préjudiciable de la COVID-19 succédera une belle éclaircie. « *Cette évolution de l'offre va nous permettre d'accueillir un public très complémentaire et plus large. Ceux issus du 70.3 pourront tenter l'aventure sur la distance reine et inversement pour les triathlètes venus se rassurer ou performer sur un format plus accessible selon leurs objectifs, leur état de forme ou leur niveau de préparation* ».

> ***« Cette dualité Ironman-70.3 est parfaite et elle présage un bel avenir à notre rendez-vous. » (Yves Cordier)***

Un état de fraîcheur qui aura fait défaut à la favorite Manon Genêt. Contrainte à l'abandon à mi-marathon, les exigences de l'Ironman de Hambourg encore dans les jambes, le mental n'a pas suffi.
« *Elle est venue avec de belles et solides ambitions pour faire la différence notamment sur la partie vélo avant de lâcher* », regrette Yves Cordier qui tempère avec la performance de haute volée signée par l'Allemande Svenja Thoes. Intouchable et seule au monde avec un chrono établi à 9h18, elle a relégué la concurrence à… 24 minutes. « *Elle a été fantastique pour survoler la course et ne laisser aucune chance à la grande spécialiste belge Alexandra Tondeur, venue, elle aussi, pour s'imposer sur la distance sous le vent fort qui s'est invité sur le parcours* ».

Entre tactique, patience, et fraîcheur, conditions climatiques et humidité, l'équation multiple n'a jamais été simple à résoudre en ce dimanche 26 juin.

L'Ironman de Nice se mérite et William Mennesson, qui a signé sa première victoire sur le circuit Ironman le 7 mai dernier, sur le 70.3 de Majorque, prévenait déjà avant le début des hostilités : « C'est un parcours exigeant qui nécessite d'être complet, notamment sur la partie vélo. Néanmoins, la décision se fera à la course.» Implacable.

Spectaculaire et enlevé, rapide et exigeant, l'Ironman de Nice a donc tenu toutes ses promesses… Vivement 2023 !

LES PODIUMS

Ironman

Hommes

1 - Rodolphe von Berg (USA) - 8h24
2 - William Mennesson (FRA) - 8h27
3 - Arthur Horseau (FRA) - 8h35

Femmes

1 - Svenja Thoes (ALL) - 9h18
2 - Alexandra Tondeur (BEL) - 9h42
3 - Gabriella Zelinka (HON) - 9h45

Ironman 70.3

Hommes

1 - Rémi Conte (FRA) - 4h21
2 - Alexys Brunel (FRA) - 4h28
3 - Pierre Ruffaut (FRA) - 4h29

Femmes

1 - Nikita Paskiewiez (FRA) - 4h58
2 - Joséphine Delvincourt (FRA) - 5h04
3 - Camille Shaw (FRA) - 5h04

Triathlon de Deauville
Des émotions en rafale...

REPORTAGE

DES ÉMOTIONS EN RAFALE...

TRIATHLON DE DEAUVILLE

La 11ème édition du Triathlon Deauville Normandie, qui signait 10 ans d'histoire de vie, a été marquée par un phénomène climatique jamais rencontré à Deauville. Sous la canicule, des vents atteignant les 100 km/h ont balayé la plage le samedi 18 juin dernier, laissant sous le choc organisation, les triathlètes et 30 000 personnes venus fêter la grande messe sur le plus grand triathlon de l'Hexagone en termes de participants : 7 000 athlètes ont en effet assisté aux victoires du quatuor Mennesson, Pommier, Hanquinquant et Dambron.

Et en 15 secondes, le vent emporta tout sur passage. Mini tornade, tempête, bourrasque sur la plage de Deauville... Les spectateurs n'ont pas les mots pour définir le phénomène. Et pour cause : « *Du jamais vu. Une telle tempête de sable avec des vents à plus de 100 km/h qui vous happe en un instant. C'était l'apocalypse !* », lance le directeur de course du triathlon de Deauville, Vincent Eudier.

Phénomène météorologique rare, il fera la une des médias comme pour mieux appuyer sur le caractère exceptionnel de la 11ème édition qui aura marqué les esprits des 30 000 personnes venues assister à la grand-messe normande du triple effort. Sous le choc et au son du fracas des toiles qui se froissent et des drapeaux en berne, le triathlon ne devient que poussière. « *Cet épisode nous a secoués* », avoue le co-fondateur de l'épreuve Martial Fesselier qui restera marqué à vie par ce 18 juin 2022 et qui ne s'imaginait pas célébrer son départ en retraite aussi brutalement (lire par ailleurs). Village expo balayé, charge émotionnelle à son maximum, où quand le Triathlon de Deauville bascule dans l'instant d'après. « *Nous étions tous dans le même bateau. Une galère pas possible. Personne n'aurait jamais imaginé ça* », poursuit Vincent encore impacté par les images, les pleurs, les doutes, son vécu en instantané.

Au défi d'une force invisible

Des enfants égarés dans l'épaisse poussière, le public court, cherche un abri de fortune et la nouvelle se répand. Aucun blessé n'est à déplorer. Un moindre mal à la lumière des stigmates laissés par cette force aussi invisible que dévastatrice. Quelques minutes à peine d'une mini-tornade auront suffi pour mettre en branle une vraie bête humaine de 772 personnes.

Comme une renaissance. Une chaîne de solidarité inébranlable, déterminée, debout, solide et réactive qui entraîne dans son sillage la Préfecture, les collectivités, les prestataires, les bénévoles et tout un arsenal de bonnes volontés.

« *Certains n'ont pas hésité à faire 45 minutes de voiture pour apporter un soutien physique ou matériel à l'organisation. Entre ce samedi noir rythmé par les réunions de crise et l'annulation du DO 750, une seule envie a prévalu. Celle de ne rien lâcher pour assurer le bon déroulement du Distance Olympique le dimanche après-midi.*

Le pari était insensé mais nous l'avons gagné au terme d'une formidable aventure humaine », souligne Vincent qui garde une pensée émue pour le kite-surfer de 31 ans ayant tragiquement perdu la vie, projeté contre la vitrine d'un restaurant à Villers-sur-mer.

PAR ROMUALD VINACE
PHOTOS @ACTIV'IMAGES

7 000 participants encore "groggy" dans la canicule.

1 200 scolaires en mode découverte

K.-O debout, mais conscients d'emprunter un ascenseur émotionnel. Deauville où jamais rien n'est comme ailleurs.
Deauville devenu le plus grand triathlon en termes d'effectif a encore grandi. Cet événement aura au moins permis de dévoiler la nature profonde de ceux qui font le triathlon.
Entraide, générosité, soutien, un autre triple effort naturel qui aura permis de fêter dignement 10 ans d'engagement, d'investissement et d'histoires à vivre et à écrire. Des histoires aussi belles et rafraîchissantes que celles des Freddy Pommier (9h29), William Mennesson (4h12), du champion paralympique Alexis Hanquinquant (2h08) et Quentin Dambron (1h11). Respectivement vainqueurs des Full distance, Longue Distance, DO paralympique et découverte, ils ont brillé dans la tempête. « *William était venu pour égaler le record de Sylvain Sudrie, triple lauréat de l'épreuve, et il a tenu son objectif sous les yeux de sa famille. C'est fort !* » souligne Vincent. Aussi puissant que la foulée de "made in Pommier", déjà qualifié pour Hawaï et intraitable dans le Calvados. Une préparation finement ciselée. « *Au bout de l'effort, ils ont confirmé de la plus belle des manière leur attachement à notre événement devenu pour eux le rendez-vous du cœur* », se félicite Vincent Eudier.
Ambassadeurs de choix, champions hors norme pour qui l'escale Deauvillaise est aujourd'hui un objectif à part entière.

L'organisation, récompensée pour son savoir-faire, sa ténacité et sa capacité à se renouveler a frappé fort et tous azimuts comme l'explique Vincent : « *Sportivement, c'est un bon cru et de tout ce condensé d'émotions, je garde aussi les sourires des 1 200 scolaires venus pour l'essentiel découvrir la discipline aux côtés de leurs parents. Les retours d'expérience sont excellents et leur bonheur affiché au sortir de la course reste la promotion la plus efficace. Beaucoup envisagent d'aller plus loin dans la pratique et de manière durable. C'est une belle récompense pour nous.* » L'avenir du Triathlon de Deauville assuré par la relève, rien n'est moins sûr…

- **Tous les résultats sur** triathlondeauville.com

Samedi 20 août 2022
Le Triathlon Montagnard !

Triathlon de la Madeleine
Saint François Longchamp

KIDS
VENDREDI 19 AOÛT 17H30

S 1200
700M
20KM 1200M D+
5KM 100M D+

M 2200
1300M
53KM 2200M D+
8KM 200M D+

XL 3800 NOUVEAU
1600M
111KM 3800M D+
15KM 400M D+

Saint François Longchamp

Réservez votre hébergement sur www.saintfrancoislongchamp.com

EVENEMENT ideealpe SOLIDAIRE ECO-RESPONSABLE

www. triathlon-madeleine.fr @madeleinetriathlon

Merci pour tout Monsieur Fesselier !

À 61 ans, le co-fondateur de l'épreuve - avec son ami Grégory Brussot - a décidé de passer la main. L'homme aux 4 olympiades gardera pour lui les sourires des triathlètes qui ont laissé leurs empreintes à Deauville. Chrono remisé au vestiaire, place nette désormais à la vie de famille. Le devoir accompli, il laisse sur les rails une référence du triathlon français. Chapeau bas !

Il est l'âme du Triathlon Deauville Normandie. N'attendez pas pour autant qu'il tire la couverture à lui. Martial Fesselier n'est pas homme à s'installer sous les projecteurs. La vie en accéléré, le temps lui manque pour se poser. Toujours dans l'action, c'est entre deux consignes savamment distillées qu'il répond aux sollicitations. En toute simplicité, au détour de la discussion, il ne s'offusque pas d'un manque de culture générale, l'humour en prime. « *Oui, j'ai participé à 4 olympiades. Aligné sur le 20 km marche à Los Angeles et Séoul, puis sur le 50 km à Barcelone et Atlanta. C'était il y a bien longtemps déjà. Je suis de la vieille école.* »

Athlète de renommée internationale, pilier tricolore et multiple champion de France, Martial trouvera très vite un souffle nouveau. Le triple effort en seconde peau, il donnera alors sa pleine mesure dans le triathlon de Deauville. Celui qu'il a façonné, poli, avec son ami Grégory Brussot.

Débuts d'une aventure XXL. « *Deauville, c'est 13 ans de passion, de travail, d'investissement et de joies dans l'habit du co-directeur. Un rôle structurant, toujours au contact des bénévoles. L'heure est venue de passer la main et de prendre enfin le temps ; de se décharger de la partie sportive pour aider différemment le triathlon et son équipe.* » L'autre côté du miroir. Plus lisse, moins exigeant.

Goûter enfin pleinement à 4 semaines de vacances

Travailleur passionné et perfectionniste, Martial Fesselier, co-directeur de la société Exaequo, porte aujourd'hui son regard de consultant vers d'autres secteurs comme le coaching. « *À tout juste 61 ans, j'aspire à un autre rythme de vie. Plus posé, plus calme. J'éprouve le besoin de consacrer plus de temps à ma famille. L'idée est de récupérer, de penser à moi aussi. Je ne fais pas de véritable projection sur l'avenir. Je veux prendre le temps avec cette page qui se tourne et, pour la première fois, goûter à 4 semaines de vacances* ».

Une grande aventure humaine ponctuée par ce samedi dont il se souviendra toute sa vie : « *Cette tempête nous a secoués. Véritablement. Néanmoins, je garde avec moi les sourires des triathlètes, de chaque triathlète, des valeurs sûres aux débutants. J'adorais accueillir chacun d'entre eux sur la ligne d'arrivée. Des premiers aux derniers, le feu d'artifice et la voix du speaker ont toujours été là. Chaque triathlète est chez lui à Deauville.* » Un état d'esprit qui fait aujourd'hui la réussite et tout le sel d'un triathlon devenu une référence française, et dont l'engouement ne cesse de grandir.
Merci pour tout Martial ! Encore bravo M. Fesselier !

DROIT DANS LE MUUR !

CHALLENGE GERAARDSBERGEN

PAR CÉDRIC LE SEC'H **PHOTOS** J.L.HOURCADE

Geerarsbergen, ou Grammont en Français. Son Manneken Pis, son célèbre Muur (côte revêtue de pavés), son arrivée sur la Grand Place aux allures de fête médiévale, sa ferveur populaire... Un cadre idéal pour du triathlon dont on se souvient. Et le 12 juin dernier, Antony Costes (FRA) et Diede Diederiks (HOL) ont prouvé lors du Challenge Geraardsbergen qu'il fallait plus que ce fameux Muur pour les arrêter. Ils ont remporté la victoire respectivement en 3:57:42 et 4:27:53. Pour le Français, c'est un retour toutes griffes dehors sur la scène internationale. Tout sauf un pavé dans la mare...

Dans la course masculine, Pamphiel Pareyn (BEL) est sorti de l'eau en premier en 22:39, mais c'est son compatriote Pieter Heemeryck qui a été le premier à sortir de T1 avant qu'une maladresse avec ses chaussures (!) ne permette à Pareyn de reprendre la tête. Pour Heemeryck, ce n'était pas le pied... Il lui a fallu quelques kilomètres pour revenir sur le devant de la scène, mais à partir de ce moment-là, il a dominé le vélo, semblant de retour à son meilleur niveau alors qu'il gravissait les collines du parcours technique belge, y compris non pas une, mais 2 montées du Muur ! Une ascension sèche et brutale de 1,2 km sur des pavés, avec une pente moyenne de 7,8 % et des passages oscillant entre 12 et 14%...

Heemeryck semblait avoir une avance confortable jusqu'aux derniers kilomètres du vélo, lorsque le groupe de chasse, comprenant notamment Milan Brons (NED), a "avalé" Pareyn et Marcel Bolbat (DEU) qui étaient installés en 2e et 3e position, les rejetant à l'arrière et réduisant l'avance de Heemeryck de plus de 2 minutes à moins de... 10 secondes dans le dernier kilomètre ! Brons a ensuite dépassé Heemeryck juste avant le retour au parc à vélo, lui infligeant sans aucun doute un gros coup au moral. Cependant, Heemeryck n'allait pas donner à Brons la satisfaction de sortir de T2 en tête, et les deux étaient bientôt côte à côte pour le départ en course à pied.

Le tigre rugit de nouveau

Cependant, derrière eux, un fauve guettait. Costes était confortablement installé à 10 secondes, alors qu'ils se battaient entre eux. Le "Tigre" a alors "bondi" dans la première grande côte. Heemeryck a réussi à s'accrocher, mais Brons était hors-jeu, incapable de maintenir le contact. Une proie en moins... Les kilomètres suivants se sont résumés à un duel âpre au coude à coude entre les deux hommes de tête, jusqu'aux 5 derniers kilomètres où Costes est passé à l'action, remportant la course en 3:54:45. Une deuxième proie en moins... Heemeryck a terminé juste derrière en 3:55:58.

Brons s'est accroché à la troisième place comme s'il jouait sa survie, franchissant la ligne en 3:57:42, avec seulement 5 secondes d'avance sur Pareyn !

« *Dès le départ de la natation, la course a été mouvementée, le rythme était très élevé.* » déclarait le vainqueur du jour. Et de poursuivre : « *Avec la chaleur, je savais qu'il y aurait des problèmes pour certains à la fin de la course, alors j'ai essayé d'économiser de l'énergie, mais c'était très difficile parce que le Muur, c'est incroyable ce qu'il faut faire pour arriver au sommet ! On ne ressent pas l'effort pendant la montée car il y a tellement d'énergie et de cris, mais après, on a du mal à récupérer ! C'était une belle bataille avec Pieter sur la course et sur la deuxième montée, j'ai réussi à mettre du temps et à garder le gaz jusqu'à l'arrivée. J'ai vraiment aimé ça* ! »

Diede Diederiks qui rit

Dans la course féminine, Margie Santimaria (ITA) a pris une avance précoce, sortant de l'eau en première et résistant aux tentatives de Jenny Jendryschik (ALL) et Diede Diederiks (HOL) au début du vélo. Après avoir mené la course jusqu'au Muur, Santimaria s'est finalement essoufflée et a concédé la tête à Jendryschick.
Cette dernière a alors été dépassée par Diederiks. Et les terrains chaotiques, la Néerlandaise les connaît ! Championne nationale de cross-triathlon en 2019, 2 podiums Xterra aux derniers championnats du monde en 2021… les pavés du Muur ne lui font pas peur.

Diederiks a effectivement augmenté son avance à 1:55 au moment où elle arrivait à T2. Championne d'Europe de duathlon moyenne distance 2022, elle a alors fait parler ses qualités d'enchaînement vélo / course à pied et a continué à augmenter l'écart sur Jendryschick tout au long de la course, signant une victoire "confortable" en 4:27:53.

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 CHAMPIONCHIP
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

www.challenge-family.com #wearetriathlon #allabouttheathlete

Pendant ce temps, la bataille pour les 2e et 3e places se déroulait avec Alexandra Tondeur (BEL) qui dépassait Santimaria au début de la course à pied, pour prendre la 3e place. Mais la Belge avait des objectifs plus élevés sur cette course et dans les derniers kilomètres, elle a également dépassé Jendryschik pour prendre la 2e place en 4:32:33. Jendryschik a quant à elle complété le podium en 3e position, en 4:35:01.

Deux deuxièmes places pour les Belges, dont derrière une Néerlandaise chez les femmes… Cela aurait pu faire pleurer les supporters sur place, mais bien au contraire, la ferveur l'emportait sur l'amertume et une fois de plus, Geraardsbergben offrait ce qu'il y a de meilleur en termes d'ambiance en triathlon.

« *C'était une journée vraiment difficile* », a déclaré Diederiks. Et de préciser : « *Cela ressemblait à une sorte de Xterra car il y avait des parties hors route dans la course et bien sûr les pavés sur le Muur, et beaucoup de montées. Donc c'était plus difficile que je ne le pensais. Mais c'était une belle course. J'ai choisi cette course car je voulais courir ici depuis 3 ans et c'est génial de gagner !* »

Antony Costes, des doutes aux certitudes

D'aucuns auraient pu penser que le "Tigre" s'était assagi et qu'il n'était plus capable que de miauler. Après quelques bonnes performances en début d'année, Antony Costes a signé une victoire propre et autoritaire sur le Challenge Geraardsbergen. Le Sétois nous a livré ses impressions.

Antony, la gagne sur course longue distance internationale, ça faisait longtemps Qu'est-ce que ça fait ?
Même si c'est une construction qui se fait au quotidien, une victoire c'est toujours exceptionnel ! C'est ma 9ème sur le circuit professionnel. Avec les années « Covid » intercalées, ma dernière datait déjà de 2019 sur le Powerman Malaisie. Je suis sur une bonne série avec ma précédente victoire sur distance L il y a 2 semaines sur le Frenchman.

La bataille a été rude en course à pied avec Pieter Heemeryck. As-tu douté à un moment ?
J'ai eu mon lot de batailles sur le circuit avec Pieter, qui est un athlète que je connais très bien et pour lequel j'ai un profond respect. Sur cette distance, il peut être intraitable. Il a un sacré palmarès avec de très nombreuses victoires et une 5ème place aux mondiaux. Je savais que l'affronter chez lui serait difficile : sur les 3 éditions de l'épreuve il en avait gagné 2 et terminé une fois 2ème ! Au contraire de nos précédentes joutes, Pieter s'est échappé dès T1 et ce n'est que vers le 7ème km à pied que je suis revenu sur lui. Je l'ai d'abord lâché dans la première montée du circuit et malgré 9 secondes d'avance, il a su revenir sur moi et lancer un mano à mano qui a duré jusqu'au 16ème km !
Forcément, il m'a fait douter et ressentir à quel point cette victoire était importante pour lui aussi. J'avais heureusement bien géré mon énergie et anticipé la difficulté de la fin de ce circuit, d'autant plus vu la chaleur. Les kilomètres de dénivelé positif à pied dans la Gardiole sétoise ont payé !

Quels sont les enseignements que tu retires de cette course ?
Cette épreuve a été riche en expérience pour moi car jusqu'à présent, j'ai surtout construit mes succès en faisant le break vers T1.
Cette fois-ci je n'étais pas vraiment dans le coup en natation et vélo, mais je n'ai rien lâché et les orientations prises à l'entraînement ont payé.

LES PODIUMS

Hommes
1 - Antony Costes (FRA) - 3:54:45
2 - Pieter Heemeryck (BEL) - 3:55:58
3 - Milan Brons (HOL) - 3:57:42

Femmes
1 - Diede Diederiks (HOL) - 4:27:53
2 - Alexandra Tondeur (BEL) - 4:32:33
3 - Jenny Jendryschik (ALL) - 4:35:01

T24 Ile de Ré

Une partition qui détonne !

REPORTAGE

UNE PARTITION QUI DÉTONNE !

T24 ILE DE RÉ

Les 25 et 26 juin dernier, l'Île de Ré et en particulier les communes des Portes-en-Ré et de Saint-Clément des Baleines accueillaient le T24 Xtrem Triathlon, deuxième du nom. Si l'édition 2021 avait été marquée par les restrictions sanitaires et un couvre-feu qui avait scindé l'épreuve en deux, ce nouvel opus 2022 servait de grande première sur un format frais et innovant : un triathlon sur 24 heures avec comme seule consigne de réaliser au moins un tour dans chaque discipline !

Cette fois-ci, pas de pause pendant une journée entière où il fallait affronter un tour de 1 kilomètre de natation pendant 4 heures, un circuit de 23 kilomètres de vélo pendant 6 heures puis 11 kilomètres les 6 heures suivantes (soit 12 heures de vélo au total) et enfin enchaîner avec un tour de 7 kilomètres de course à pied pendant 8 heures !
Le classement est ensuite déterminé en comptabilisant le nombre de kilomètres effectués et de points gagnés selon le barème suivant :
- 1 km natation = 15 points
- 1 km vélo = 1 point
- 1 km à pied = 4 points

À ce petit jeu, ils sont près de 900 à affronter ce défi hors-norme, soit plus du double comparé à l'an passé ! 53 athlètes relèvent même le défi en individuel dont 8 femmes. Les relais de 2, 4 et 6 sont aussi déterminés à faire parler la poudre et accumuler le plus de tours et de points possible. À l'heure du briefing réalisé par le créateur du T24, Charles Gallant, les équipes affinent leur tactique, déterminent leur temps de passage et anticipent des transitions qui seront extrêmement importantes !

Est-il préférable de démarrer un tour natation jusqu'au dernier moment pour profiter du barème favorable où faut-il tout de suite partir à vélo et enchaîner les tours le plus rapidement possible ? Le concept de triathlon longue distance prend alors une toute autre dimension et pimente ainsi une dimension physique présente dans tout triathlon.

Le corne de brume résonne à 14 heures ce samedi 25 juin. Le compte à rebours est lancé pour 4 heures dans un Océan Atlantique au bout du bout de l'Ile de Ré.
Les premiers tours s'enchainent et la masse bien distincte de triathlètes au départ se dilue progressivement pour ne former qu'un flux ininterrompu de nageurs qui se pressent pour passer le relais, ou enchainent les tours sur un rythme effréné comme s'il s'agissait de vulgaires longueurs de bassin.

PAR SIMON THOMAS
PHOTOS S.ROUSSEL / ACTIV'IMAGES

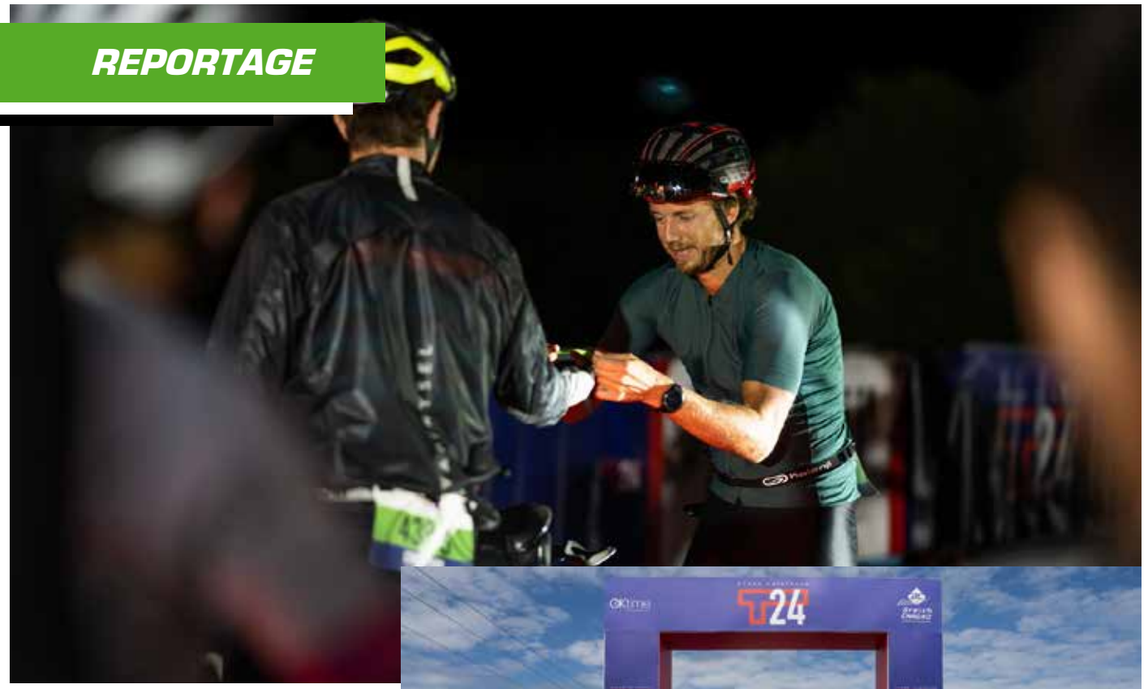
Le temps maussade de la matinée se dissipe et c'est plus serein que les pionniers du T24 envisagent désormais les 12 prochaines heures qui se profilent à l'horizon. Un court entracte pour rejoindre le parc à vélo et c'est parti pour un long couplet de 23 kilomètres des Portes-en-Ré jusqu'au célèbre Phare des Baleines.

À chaque tour, c'est le même refrain. Encore et encore. Le paysage change au fur et à mesure que le soleil se couche, laissant place aux frontales et aux maillots manches longues.

Sur le Village T24, c'est aussi la fête autour de la buvette et du concert spécialement organisé pour l'évènement. Chaque passage de relais se fait au tempo de la guitare, les relayeurs et relayeuses profitant d'une pause bienvenue entre 2 tours pour danser et garder les guiboles bien actives tout en s'hydratant « avec modération » ! Car le T24, c'est aussi le partage d'une belle aventure entre amis, entre copains/copines de club, en famille.

La nuit est désormais bien tombée, la musique a cessé et ne résonnent plus sur l'Ile de Ré que le son des dérailleurs et des encouragements des bénévoles encore debout pour applaudir les forcenés du bitume. On rentre alors dans le vif du sujet. La fatigue commence à se faire sentir. Les paupières comme les jambes sont plus lourdes. Il faut alors se faire violence et utiliser toute l'énergie disponible pour rester alerte et concentré afin de rester le plus régulier possible. Toute l'essence des épreuves d'ultra-endurance réside dans cette faculté à aller puiser des ressources au plus profond de soi et de continuer à avancer inlassablement. Le T24 coche définitivement cette case.

> ***Toute l'essence des épreuves d'ultra-endurance réside dans cette faculté à aller puiser des ressources au plus profond de soi et de continuer à avancer inlassablement. Le T24 coche définitivement cette case.***



Le lever du jour vient remonter le moral des troupes alors qu'arrive la dernière épreuve du jour. Beaucoup ont fait le choix de ne pas repartir sur une dernière boucle vélo dans les dernières minutes, autant chez les équipes que les individuels, c'est dire si ce vélo a mis à rude épreuve le corps et l'âme des participant(e)s. On assiste alors à un départ presque groupé d'une cinquantaine d'athlètes. Quand les meilleurs relais partent à quinze à l'heure, d'autres restent dans leur gestion de l'effort car il reste encore un tiers de course à parcourir. « *Mon collègue devait partir à pied une fois mon dernier tour vélo terminé, mais je crois qu'il n'est pas encore réveillé ! Du coup, cela fait déjà 1h que je cours et que je l'attends à chaque passage !* » nous lance un relayeur en duo au ravitaillement course à pied. La bonne humeur reste de mise et la solidarité entre les athlètes prend alors tout son sens. Chacun s'encourage à dépasser encore un peu plus ses limites et à continuer encore un tour en plus.

La sono a amplifié son volume et s'apprête à faire vivre une dernière heure de folie. Quand enfin la barre des 24 heures est franchie, la ligne d'arrivée s'ouvre presque comme par magie et c'est un mélange de joie, de fierté, de souffrance aussi mais surtout de bonheur que l'on peut lire sur les visages de tous les finishers.
Une bière et une médaille plus loin, tout le monde se retrouve enfin, partage ses aventures de la journée écoulée avec une seule envie : revenir.

LES VICTOIRES :

1er individuel : Lionel JOURDAN : 11 km de natation / 364 km de vélo / 70 km à pied
1ère féminine : Sandra WESSE : 10 km de natation / 258 km de vélo / 49 km à pied
1er Relais (équipe de 4) « Z5 Airlines » : 15 km de natation / 434 km de vélo / 119 km à pied

Ligue PACA Triathlon

La D3, révélatrice de talents

FOCUS

LA D3, RÉVÉLATRICE DE TALENTS

LIGUE PACA TRIATHLON

L'engouement suscité par le circuit régional de Division 3 en Provence-Alpes-Côte d'Azur, avec 84 équipes inscrites, s'est matérialisé sur le terrain. D'abord en termes d'ambiance, avec de belles épreuves de duathlon et triathlon, mais également en termes de performances sportives qui sont allées au-delà des attentes.

Gilles Bittau, président de Marignane Triathlon, ne s'y trompait pas quelques minutes après avoir passé la ligne d'arrivée du duathlon de Brignoles, fin février : « *C'est un plaisir de voir les gars courir comme ça. Il y a un sacré niveau ! Moi je suis un vieux maintenant, mais on voit que ça va très très vite devant !* » Les organisateurs, aussi, ont manifestement pris du plaisir à accueillir le circuit régional : « *Depuis que la Ligue a élargi son champ de compétences au Var et aux Alpes-Maritimes, il y a d'autres gros clubs qui se sont ajoutés à ceux que l'on connaissait déjà* », insiste Frédéric Duny, aux manettes du Triathlon des Ferréols à Digne-les-Bains (04).

« *On voit aussi que le travail des écoles de triathlon paye, avec des jeunes qui arrivent et qui poussent fort. Et cela donne des jeunes seniors bien structurés, au top dans toutes les disciplines. Personne ne perd du temps dans les transitions, entre les jeunes affutés et les "anciens" qui y vont à l'expérience. Aujourd'hui, il y a une très grosse densité, tant mieux pour la discipline et tant mieux pour nous.* » conclut l'intéressé.

Erik Dupont, président de l'AC Orange, organisateur de 2 épreuves du circuit (Duathlon des Vignobles et Triathlon de l'Ail) confirme : « *Le niveau général n'arrête pas d'augmenter. Au niveau du club, il y a 5 ou 6 ans, nous avons gagné des circuits de duathlon ou triathlon. Aujourd'hui, on se bat pour une place en demi-finale ! Clairement, il y a plus d'équipes et plus de jeunes sur ces étapes. Le niveau devient très intéressant, ça se rapproche clairement de la D2.* »

Après la dernière étape du circuit régional de triathlon, qui avait lieu le 19 juin à Carpentras (85), bilan et ambitions des clubs encore en lice.

PAR DAMIEN PETRICOLA
PHOTOS @DROITS RESERVÉS

Duathlon : la révélation ASPL

Le club de l'ASPL, basé à Cannes-la-Bocca, a tapé fort pour son arrivée dans le circuit. Lors des 2 épreuves régionales, Lucas Gehin a dominé les débats, signant 2 victoires au scratch, avec des chronos affolants. À Brignoles, en ouverture, il réalisait la 2e course à pied à près de 20km/h, pour un chrono final de 1h13'31 ! À titre de comparaison, Maxime Sauve, 2e au scratch, s'était imposé en 2020 en 1h16'50". Ils sont 7 à avoir réalisé un meilleur chrono cette année, et 14 à faire un temps digne du podium 2020 !

Même constat chez les dames, avec la présence de l'ancienne championne de France Céline Bousrez, qui améliore de plus de 7 minutes la marque établie par Agathe Semichon. Elles sont 7 dans ce cas, et 12 à réaliser un temps digne du podium 2020 ! Lors de la demi-finale zone sud-est, le 3 avril à Valence, l'ASPL et Lucas Gehin se sont encore montrés impériaux dans la course masculine, en attendant la finale, décalée au 25 septembre à Avallon. Le club se prononcera prochainement sur la suite qu'il donnera à cette aventure.

3 autres clubs de la Ligue les accompagneront sur cette ultime manche : LA Sport Conseil, Saint-Raphaël Triathlon et Massilia Triathlon.
Pour le premier, Arnaud Saorin l'assure, « *On jouera le coup à fond pour faire la meilleure place possible, mais on ne montera pas en D2, car nous n'avons pas le budget pour.* » Pour Saint-Raphaël, qu'il s'agisse des hommes ou des femmes, Denis Mortier, président du club, ne met pas de limites. « *Avant, la D3 était un objectif pour faire monter les jeunes en D2. Aujourd'hui, c'est davantage un projet club. La D3 a permis de créer une dynamique, notamment chez les dames. On verra ce qu'il se passe en finale duathlon, puis en triathlon, mais si une équipe est en position de monter, on étudiera sérieusement la question.* »
Dernier représentant, Massilia Triathlon, dominateur sur le circuit féminin avec une victoire et une deuxième place, et dont l'entraîneur Denis Boutet se réjouit lui aussi de la dynamique créée : « *Ces courses ont soudé l'équipe et le collectif, ce qui s'est également ressenti sur le Challenge Adultes de la Ligue.*

Ce sera forcément compliqué en finale et je ne suis pas sûr que l'on puisse monter, mais cela permet de nous projeter sur la saison prochaine. »

Triathlon : la domination niçoise

Comme annoncé, le circuit féminin a été dominé par le Team Nissa Triathlon, qui trace sa route vers la D2. En alignant ses recrues venues de Liévin (D1), Justine Guérard et Ivana Kuriackova, l'expérimentée Camille Donat, Carla Dahan ou la junior Gabrielle Masson, recrutée chez le voisin de l'Olympic Nice Natation ; sans oublier Claire Amann, Laura Crousse, Diane Baize et Claire Brondolo qui avaient hissé l'équipe en finale l'an passé, le club niçois a remporté les 3 épreuves.

Seule Charlotte Morel (MyTribe), sur le contre-la-montre individuel à Carpentras, est venue perturber l'hégémonie niçoise au scratch, sans que cela ne change le classement par équipe. Ce circuit régional n'était donc qu'une étape qu'il faudra maintenant confirmer en demi-finale (2 juillet à Lapte), où les 5 premières équipes rejoindront la finale prévue en septembre à Tours.

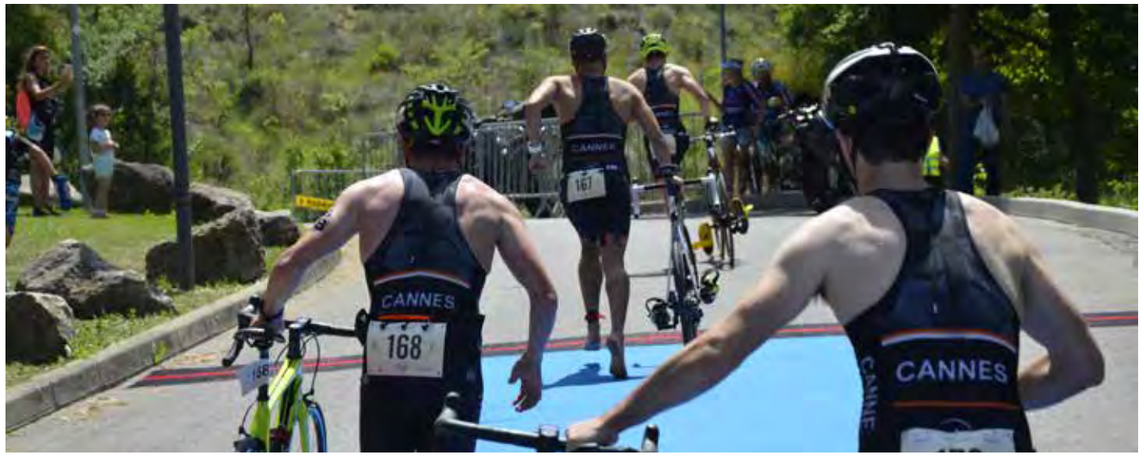
Comme en duathlon, l'équipe de Saint-Raphaël a su tirer son épingle du jeu et termine en seconde position, suivie par Draguignan Triathlon, récompensé de se régularité sur les 3 épreuves.

Dans le tableau masculin, il aura fallu attendre la dernière course pour que la hiérarchie se fixe ! Et c'est encore… l'ASPL, qui domine les débats, pour un petit point devant Saint-Raphaël. Toujours placés, les Simon Gallot, Vincent Fazari (ex-Valence en D1), Steven Vergara et Xavier Pottier n'ont pas remporté d'épreuve, mais ont terminé à chaque fois sur le podium (deux fois 2e et une fois 3e) !

Ils réalisent donc un improbable doublé duathlon / triathlon qu'ils pourraient retenter en 2023, sauf s'ils ne donnent pas suite. « *Ce sont les athlètes qui décideront de leur avenir et de notre avenir, car le sport leur appartient* », tempère Eric Joinville, le président.

Et de poursuivre : « *Cette D3, à laquelle on participait pour la première fois, est une vraie révélation pour nous. C'était un régal d'y participer. On met du collectif dans notre sport individuel et j'encourage tous les clubs à venir y goûter.* »

Saint-Raphaël sera également en demi-finale, sans s'interdire quoi que ce soit, tout comme le Triathl'Aix, mais qui ne pourra pas prétendre à voir plus haut puisqu'il dispose déjà d'une équipe en D1.



Les classements

Les 10 premières équipes sont qualifiées pour les demi-finales et pour la coupe de France des clubs.

Classement général D3 féminin duathlon 2022

Pos	Club	Aragon	Pénalité *	Vignobles	Total
1	MASSILIA TRIATHLON	20		18	38
2	LES CENTAURES DE PERTUIS	14		14	28
3	AVIGNON LE PONTET TRIATHLON	11		16	27
4	TRIATHL AIX	16		11	27
5	MISTRAL TRIATH' CLUB	6		12	18
6	VO 3 MAX PROVENCE TRIATHLON	4		13	17
7	VENTOUX TRIATHLON CLUB CARPENTRAS	7		10	17
8	LA CIOTAT TRIATHLON	9		8	17
9	TRIATHLON DU PAYS GRASSOIS	8		7	15
10	A.C.ORANGE	5		9	14
11	SAINT RAPHAEL TRIATHLON	13	-20	20	13
12	U.S. CAGNES TRIATHLON	12	-20	0	-8

* Pénalité pour tenues non identiques

Classement général D3 masculin duathlon 2022

Pos	Club	Aragon	Pénalité *	Vignobles	Total
1	ASPL	20		20	40
2	L.A. SPORT CONSEIL TRIATHLON CLUB	13		18	31
3	SARDINES TRIATHLON	16		14	30
4	LES CENTAURES DE PERTUIS	14		13	27
5	TRIATHL AIX	11		11	22
6	LA CIOTAT TRIATHLON	12		6	18
7	MARIGNANE TRIATHLON	9		8	17
8	VITROLLES TRIATHLON	6		10	16
9	SAINT RAPHAEL TRIATHLON	18	-20	16	14
10	A.C.ORANGE	5		9	14
11	MISTRAL TRIATH' CLUB	8		6	14
12	VO 3 MAX PROVENCE TRIATHLON	7		2	9
13	SUD RAID AVENTURE	4		5	9
14	EMBRUN TRIATHLON CLUB	1		7	8
15	AVIGNON LE PONTET TRIATHLON	2		4	6
16	MASSILIA TRIATHLON	1		3	4
17	AS TRIATHLON GENDARMERIE	10	-20	12	2
18	GAP HAUTES ALPES TRIATHLON	1		1	2
19	TRIATHLON DU PAYS GRASSOIS	1		1	2
20	VENTOUX TRIATHLON CLUB CARPENTRAS	1		1	2
21	DIGNE LES BAINS TRIATHLON	1		1	2
22	AUBAGNE TRIATHLON	1		1	2
23	SIX FOURS TRIATHLON	1		0	1
24	SALON TRIATHLON	3	-20	1	-16
25	U.S. CAGNES TRIATHLON	1	-20	0	-19

* Pénalité pour tenues non identiques

Classement général D3 féminin triathlon 2022

D3 F

Rang	Club	Ferréols	Ail	Carpentras	Total
1	TEAM NISSA TRIATHLON	20	20	20	60
2	SAINT RAPHAEL TRIATHLON	18	16	16	50
3	DRAGUIGNAN TRIATHLON	13	13	14	40
4	U.S. CAGNES TRIATHLON	14	12	13	39
5	AVIGNON LE PONTET TRIATHLON	16	11	10	37
6	MASSILIA TRIATHLON	11	8	11	30
7	TRISTARS CANNES TRIATHLON	10	14	5	29
8	MISTRAL TRIATH' CLUB	8	9	12	29
9	SARDINES TRIATHLON	9	18	DNS	27
10	VENTOUX TRIATHLON CLUB CARPENTRAS	12	5	7	24
11	TRIATHL AIX	5	10	9	24
12	MYTRIBE	DNS	DNF	18	18
13	LES CENTAURES DE PERTUIS	DNF	7	8	15
14	TEAM TRIATHLON ROQUEBRUNE	7	6	2	15
15	A.C.ORANGE	4	4	6	14
16	LA CIOTAT TRIATHLON	6	2	4	12
17	VITROLLES TRIATHLON	3	3	DNS	6
18	VO 3 MAX PROVENCE TRIATHLON	2	DNS	3	5
19	SALON TRIATHLON	DNS	DNS	DNS	0

Classement général D3 masculin triathlon 2022

D3 M

Rang	Club	Ferréols	Ail	Carpentras	Total
1	ASPL	18	18	16	52
2	SAINT RAPHAEL TRIATHLON	20	13	18	51
3	TRIATHL AIX	9	16	20	45
4	EMBRUN TRIATHLON CLUB	11	14	10	35
5	VITROLLES TRIATHLON	14	5	14	33
6	SARDINES TRIATHLON	DNS	20	12	32
7	A.C.ORANGE	10	11	11	32
8	MARIGNANE TRIATHLON	7	12	9	28
9	MASSILIA TRIATHLON	16	2	8	26
10	TRISTARS CANNES TRIATHLON	3	10	13	26
11	TOULON VAR TRIATHLON	12	9	5	26
12	MISTRAL TRIATH' CLUB	8	7	6	21
13	LA CIOTAT TRIATHLON	6	6	7	19
14	LES CENTAURES DE PERTUIS	13	1	2	16
15	TRI ACADEMY SQUAD	1	8	DSQ	9
16	VENTOUX TRIATHLON CLUB CARPENTRAS	1	4	4	9
17	GAP HAUTES ALPES TRIATHLON	4	3	1	8
18	SIX FOURS TRIATHLON	5	1	1	7
19	VO 3 MAX PROVENCE TRIATHLON	2	1	3	6
20	U.S. CAGNES TRIATHLON	1	1	1	3
20	TRIATHLON DU PAYS GRASSOIS	1	1	1	3
20	DIGNE LES BAINS TRIATHLON	1	1	1	3
20	SALON TRIATHLON	1	1	1	3
24	NICE TRIATHLON CLUB	1	1	DNS	2
24	AVIGNON LE PONTET TRIATHLON	DSQ	1	1	2
26	AUBAGNE TRIATHLON	1	DNS	DNS	1

TRIMAX MAGAZINE

BACK TO THE ORIGINS

Mallorca Illes Balears

GOVERN ILLES BALEARS

MALLORCA
PLAYA DE MURO

TITLE SPONSOR VIVA HOTELS VIVA & RESORTS

140.6

TRIATHLON 140.6 & HALF
SEPTEMBER 24 TH, 2022

Limited to 1.000 participants I 20 meters drafting distance

mallorca140-6triathlon.com

Fundació Mallorca Turisme
Consell de Mallorca

Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU

GOBIERNO DE ESPAÑA

Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia

CONSELLERIA DE MODEL ECONÒMIC, TURISME I TREBALL
AETIB
AGÈNCIA DESTINISTA TURÍSTICA DE LES ILLES BALEARS

Ajuntament de Muro

PlayadeMuro

Mercedes-Benz Autovidal

X-BIONIC SWISS ENGINEERED

infisport

FNG FORNES LOGISTICS

Pédalons contre le Cancer
Chaleur humaine

INITIATIVE

CHALEUR HUMAINE

PÉDALONS CONTRE LE CANCER

Il n'est parfois pas nécessaire d'accrocher un dossard ou de franchir une ligne d'arrivée pour assister à de beaux événements et vivre des émotions fortes... Le 18 juin dernier, Place des Éléphants à Chambéry, près de 60 cyclistes et triathlètes ont répondu présents à l'appel de « Pédalons Contre le Cancer ». Une balade caritative à vélo, en partenariat avec la Ligue Contre le Cancer, de 270 km et 3000 m de dénivelé positif autour des 3 lacs de Savoie et Haute-Savoie : Lac d'Annecy, Lac d'Aiguebelette et Lac du Bourget. Particulièrement sensible à cette cause et cette approche pour sensibiliser sur la maladie, j'ai pris part à l'aventure. Un mouvement de solidarité, porteur de message d'espoir, qui a connu un énorme succès pour sa 3e édition.

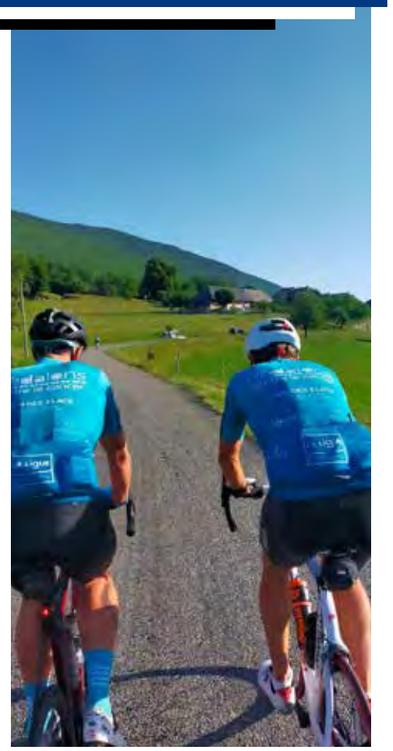
En juin 2019, la vie de Maxime Cloquié a basculé. Triathlète aguerri licencié au club de Chambéry Triathlon (et également vice-président du club depuis 2021), on lui diagnostique un cancer d'un testicule. Mais pas d'abattement. Continuer à faire du sport - certes à moindre degré - entre les séances de chimiothérapie sera sa meilleure arme pour vaincre la maladie. En parallèle émerge avec quelques copains (Pierre, Anthony, David, Julien, Romain, Étienne et Benoît) l'idée de créer le projet du Tour des 3 lacs à vélo pour "conjurer" le sort et en faire une journée dédiée. « Durant la maladie qui m'a touché en 2019, c'est de là qu'est parti le projet. J'avais à cœur de promouvoir le sport santé, car le sport, en plus du soutien familial, social et professionnel que j'ai reçu, est un des facteurs qui m'a fortement aidé durant la maladie, pour garder cet esprit combatif » souligne Maxime.

Tout seul on va plus vite, ensemble on va plus loin

Pour la 1ère édition en 2020, il n'envisageait qu'un « *petit projet familial au départ, qui n'allait pas intéresser grand monde.* » Près de 30 cyclistes se rendront pourtant à la Fontaine des Éléphants, à la plus grande surprise des organisateurs.
Le mouvement prend de l'ampleur. Et surtout du sens. Le message est là, clair, comme une évidence.
« *Cela m'importait de créer ce message d'espoir. Et de pouvoir dire que voilà, aujourd'hui je suis là, je me sens humain, à nouveau en capacité de refaire du sport comme auparavant* » glisse Maxime. La promotion du sport santé, mais surtout l'éclairage sur le cancer, cette maladie bien trop souvent taboue, et qui peut isoler voire exclure celles et ceux qui la combattent sans soutien.
"Tout seul on va plus vite, ensemble on va plus loin". L'adage prend toute sa signification pour Maxime : « *Je voulais vraiment apporter un message d'espoir à tous les malades et leur entourage, car il ne faut pas oublier que pour l'entourage, c'est souvent une épreuve... difficile...* » (sa voix se brise) Mettre des mots en face des maux, pour les combattre.

En avril dernier, Maxime et ses amis créent donc l'association « Pédalons Contre le Cancer » pour "officialiser" un peu plus l'événement, qui conserve bien sûr sa dimension caritative. Ainsi, pour toute personne qui effectuait un don de 20€ (via une plateforme helloasso), un maillot de course à pied était offert, et le maillot de vélo aux couleurs de l'association pour tout don de 50€. Chaque donateur devenant ainsi adhérent à « Pédalons Contre le Cancer », avec une partie des dons versée à l'association, et l'autre à la Ligue Contre le Cancer de Savoie.
Une ferveur encore plus forte, des dons à hauteur de plus de 4000 €, un engouement palpable, un maillot identitaire, des prévisions météo estivales sans précipitations... tous les ingrédients étaient déjà réunis pour faire de cette 3e édition un nouveau succès empreint de solidarité sur le vélo.

TEXTE CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS DROITS RÉSERVÉS



Un périple de 270 km sous une chaleur écrasante

4h du matin, le réveil est matinal. Dans les préparatifs, on pourrait se croire un jour de course, mais dans les têtes (et les cœurs), l'essentiel est ailleurs. Il n'y aura pas de médaille à aller chercher, pas de chrono à battre, pas de concurrent à lâcher dans un col… Le but est bien de rouler en peloton et de porter ce message d'espoir.
Et c'est une soixantaine de cyclistes de tout niveau, de tout âge et de tout horizon qui se retrouve à 6h Place des Éléphants à Chambéry ! Certains yeux ont encore du mal à s'ouvrir, mais les sourires sont là. Le plaisir de se retrouver pour une cause commune, et que l'on prévoit de pédaler 20, 100, 150, 200 ou 270 km, la satisfaction d'apporter sa maigre pierre à l'édifice.

Juste avant le départ, prendre une photo pour immortaliser l'instant ne pouvait être oublié. 60 cyclistes parés de vert émeraude. La couleur de l'espoir. L'image est forte, puissante. Même Maxime ne l'aurait probablement pas imaginée dans ses rêves les plus fous : « *Nous étions près de 60 cyclistes à être mobilisés ce samedi 18 juin pour pédaler contre le cancer, c'est-à-dire plus du double de participants par rapport à l'année dernière ! Une vraie émotion de voir tous ces cyclistes mobilisés autour de cette cause qui me tient tant à cœur.* »

Au gré des kilomètres, des rencontres, des discussions, des sourires et des histoires enrichissent le périple.
Des histoires qui prouvent (malheureusement) que le cancer touche de plus en plus. Famille, amis, entourage proche ou professionnel… difficile de trouver un participant n'ayant pas un rapport plus ou moins proche avec la maladie. Coutumier du fait, Maxime retient le positif : « *De nouvelles rencontres, des sourires sur tous les visages, des messages touchants, ont fait de cette journée un moment inoubliable. Sans oublier toutes celles et tous ceux qui nous ont suivis de plus loin durant toute cette journée, ainsi que nos "supporters", familles, amis, proches, qui nous ont rejoints à l'arrivée et ont contribué à véhiculer nos valeurs de partage et de solidarité.* »

Sous un soleil de plomb et une chaleur accablante, après une pause boulangerie bien méritée vers le 150e kilomètre, était alors proposé aux plus endurants de poursuivre le voyage jusqu'au bout. De 60 cyclistes, le peloton "fondait " comme neige au soleil à une quinzaine de courageuses et courageux. Il faut dire que la vague de chaleur que subissait l'Hexagone depuis plusieurs jours atteignait son paroxysme en Savoie ce samedi 18 juin. Des températures qui flirtaient avec les 40 degrés et un bitume se transformant en fournaise, dont la chaleur venait diaboliquement brûler l'épiderme et sécher les corps avec un côté infernal, auront pour ma part eu raison de mes limites physiques. Mettre le clignotant au 180e kilomètre après avoir atteint le sommet du Col de l'Épine s'imposait comme la décision la plus sage. Passée la frustration de ne pouvoir accompagner jusqu'au bout mes "compagnons d'échappée", je leur transmettais tous mes encouragements. Ils iraient au bout, je le savais.

Plus tard, au cours de cette journée caniculaire, avec moins de 10 km à parcourir, les derniers "survivants" s'apprêtent alors à clore leur périple avec quasiment une heure de retard sur le planning initial, la chaleur ayant fortement éprouvé les organismes et rallongé les pauses aux fontaines. Une arrivée non sans émotion pour Maxime lors de ces derniers hectomètres : « *C'était encore une fois magique. Cette année, d'autant plus avec la création de ce maillot, « Pédalons Contre le Cancer » revêt une dimension encore plus "explosive". Nous avons été klaxonnés en bien par plein de voitures, on nous a fait signe de partout, le maillot sur un tel peloton a fait sensation. Nous avons eu tellement de bons retours de la part des participants, encore une fois c'était magique. Merci à tous, ceux qui ont roulé, ceux qui ont fait des dons, ceux qui nous ont soutenus. Nous avons hâte de vous retrouver, sans doute encore plus nombreux, le samedi 1er juillet 2023 ! Encore merci* ! »
Le message résonne fortement à l'issue de cette journée mémorable. Le combat contre la maladie, lui, reste quotidien.

Encore une fois, le sport a prouvé qu'il est un formidable catalyseur d'émotions, un marqueur de vie et un aimant naturel pour le partage et la passion. Au haut-niveau ou pour une cause caritative, dans une optique de performance ou de bien être, le sport remue les corps et les consciences, et tire l'Homme vers le haut. Tout cela, Maxime et son association « Pédalons Contre le Cancer » l'ont bien compris, et on ne peut que les remercier d'avoir commencé à écrire cette si belle histoire, qui ne demande qu'à s'enrichir au fil des ans.

Si vous souhaitez soutenir le projet, adhérer à l'association « Pédalons Contre le Cancer » ou effectuer un don à La Ligue Contre le Cancer :
https://www.helloasso.com/associations/pedalons-contre-le-cancer/formulaires/1

AMATEURS : LE DUO DU MOIS

CHRISTINE DUGELAY & THOMAS LEMAITRE

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 Christine et Thomas, 2 athlètes attirés par les sommets…

Christine Dugelay

Christine est une énergique triathlète de 53 ans, maman de 3 grands enfants. 2 divorces, au moins 3 Ironman, 1 marathon et 1,50 m de bonne humeur contagieuse. Elle travaille dans la transformation agro-alimentaire volaille et en tant que responsable des ventes, elle bouge, bouge et bouge encore.

Christine est grenobloise. Depuis ses 3 ans, elle fait du ski de piste en club, mais ne fait pas de compétition. Son ancien mari étant des Deux-Alpes, elle a sillonné toutes les pistes et a fait du "grand ski", jusqu'à ce que ses ligaments croisés l'abandonnent. Puis vient le temps des enfants et Christine s'empare du rôle de maman à bras le corps. Les enfants étant rapprochés, il lui est difficile de concilier vie de famille, ski et travail.

Course, natation, vélo….

Les enfants grandissent, la vie suit son cours et à 36 ans, le médecin lui dit d'arrêter les sports traumatisants pour les genoux. Ce qu'elle ne fait… pas. Course à pied, natation et bientôt vélo. Elle se fait opérer en 2012 des genoux et pour la rééducation, son compagnon lui offre un vélo. Son premier vélo sera un Focus. 4 sorties vélo plus tard, elle grimpe directement le Géant de Provence, le Mont Ventoux.

Vélo dans les Alpes

Christine habite à Montanay au nord de Grenoble. Elle a accès à toutes les belles routes de montagne à vélo qu'elle parcourt avec toujours autant de plaisir, voire de facilité. Un endroit stratégique pour échapper à la foule et aux voitures qui menacent de plus en plus la vie des cyclistes.

Triathlon

En 2016, les enfants ont grandi et quittent le nid familial. Très active, Christine pense très rapidement à la combinaison des 3 sports et rejoint le club de triathlon le plus proche de chez elle. Elle souhaite y découvrir la vie de club, profiter de l'accompagnement et des infrastructures. Il lui a semblé difficile d'arriver à 46 ans au bord du bassin, occupé par de plus jeunes triathlètes, et dire au coach « *bonjour je suis Christine, j'ai 46 ans, je suis là pour apprendre à nager… pour mon prochain triathlon.* » Tous les coachs ne sont pas prêts à accompagner ces athlètes avec du potentiel, et surtout de l'envie. L'envie d'apprendre, d'appliquer les conseils, de progresser, et d'échanger avec la ou le coach sur ses progrès puisque c'est un travail d'équipe !

Conclusion

Le sentiment de ne pas être à sa place et la sensation de ne pas être à la hauteur se font trop ressentir. Christine s'entraîne donc seule ou avec des amis pour un partage sportif convivial !

Ventouxman 2016

Annulé. Elle gagne un dossard tout compris pour le VolkanikTri à la Réunion. Un package total qui lui permet de rentabiliser sa préparation pour le Ventouxman et la déception de ne pouvoir y participer. C'est son premier longue distance. La natation dans les eaux translucides et les coraux qu'elle effleure parce qu'elle « *profite longtemps de la partie natation* », puis un vélo avec 8 heures de douche chaude réunionnaise suivi d'un trail dans les nuages et dans l'eau boueuse fini à la nuit tombée. Fantastique souvenir !

Embrunman et Alpsman

Christine roule en club UFOLEP et se dévoile en bonne cycliste. Elle participe à l'étape du Tour en 2015 et 2016, et dès qu'elle peut. Elle rêve d'Embrun et s'inscrit donc à l'Embrunman. Elle le prend comme une longue journée sportive. Difficile de s'orienter dans le noir dans l'eau. Le vélo ensuite, c'est son dada, puis le marathon à Embrun… il y a du monde partout. Elle est portée par la foule jusqu'à ce mythique tapis bleu… Finisher !

En bref

Télé ? Non.

Musique ? U2 et Muse

Lectures ? « L'ultra marathon m'a sauvé » Rich Roll

Personnes inspirantes ? Lucy Charles Barclay.

Coach ? « *J'attends de mon coach et club de l'accompagnement du challenge et du soutien !* »

Péché mignon? La pâte à tartiner..

Sur ta table de nuit ? « *Mon téléphone.* »

Qualité ? Défauts détestés ? La bienveillance et la condescendance.

Tatouage ? Aucun

Devise ?
Oui, mais on ne saura pas !
Sinon « quand ça ne me plait pas, je quitte ! »

Thomas Lemaitre

Thomas Lemaitre a 42 ans, vit maritalement avec son admirable âme sœur Carole dans le sud de la France. Thomas est breton. Il grandit à Saint Evarzec en roi de l'optimist pour passer sur Laser. Il y reste jusqu'au bac puis part à Brest pour ses études supérieures. CAPES en poche il met les voiles pour Paris pour travailler.

Triathlon sur pari
Enfant sportif

Non, la voile n'est pas moins fatigante qu'une partie d'échecs…Il faut se lever, se mettre à l'eau, se concentrer sur son matériel, le vent, la marée, jouer avec son corps pour tirer un maximum profit de son bateau sur les courses. Ne pas perdre une seconde, pas d'erreur, investissement psychologique maximal. Qu'il pleuve, qu'il vente (justement !) ou qu'il fasse chaud (ça arrive) il faut y aller. 10 heures sur l'eau presque tous les jours. S'entraîner dur pour enchainer les régates. Thomas enchaîne les championnats avec ses amis Valerian et Fab jusqu'aux championnats d'Europe et aux championnats du monde de Laser. Très physique et technique.

Mutation à Paris

Terminé la voile. À Paris, il n'y a pas la mer, il va falloir trouver un autre passe-temps… Thomas est prof de maths. Dans son collège, un prof revient tout juste du triathlon de Gérardmer où il a bien profité, cela donne envie à Thomas. Il le suit donc dans son club de triathlon à Nanterre en 2005.

2005 Club de triathlon Nanterre

Un accueil fantastique avec une introduction de tous les nouveaux en début d'année, avec la présentation de chacun ainsi que les objectifs.

Il se trouve que la majorité des athlètes de ce club font des triathlons longue distance et s'entraînent avec ardeur et humilité. Thomas déteste avoir de l'eau dans le nez depuis tout petit… Là, il va falloir apprendre à nager. Avec un rêve bien ancré : celui de faire Embrun. « Oui très bien » lui dit le coach « D'ici 5 ans tu pourras faire Embrun. » Et Thomas de répondre « Euh non, je veux faire Embrun, là… cette année… »

2005 préparation Embrunman : triathlon de Vendôme

Vendôme, premier triathlon. Thomas va essayer de ne pas faire dernier. Bien qu'il soit avec son ami d'enfance Fabrice, ils se disent que les gars ont tous l'air super forts. En fait, ils avaient l'air… L'apparence physique importe peu au final, c'est le moteur qui compte ! Thomas est bien et termine 7eme sur 450. Le second de l'épreuve s'avère être Dominique Cocusse, un grand athlète également.

Embrunman 2005

C'est sûr qu'apprendre à nager l'année de son Embrunman laisse rêveur. La natation reste un sport ingrat dans lequel il sait qu'il ne sera jamais très bon. Pas grave, il fera de son mieux. Les gars du club l'ont vu terminer 7ème de son premier triathlon longue distance, et finissent par croire que tout est possible. Thomas arrive 10 jours avant la course en camping avec son ami Valerian qui est déjà multi-Embrunman. Ils ont fait 2 semaines de stage à Font Romeu suivi de 2 semaines à l'Alpe d'Huez. Valerian a l'expérience, Thomas n'est pas inquiet. Il a juste écouté un conseil de son respectable ami Louis Veloso, formidable coureur qui a fait le 2e temps marathon à Hawaï derriere Mark Allen… le conseil étant « Ne gère pas…Vas-y !! » C'est ainsi que Thomas est cuit au sommet de l'Izoard. Parti trop fort avec pour ravito une seule pâte de fruit. Arrive le marathon et ses abominables crampes. Arrêt de 5 minutes et « W » qui lui étire les ischios. À l'arrivée, Thomas termine 32e en 11h25 et seul le fait d'arrêter de courir le satisfait. Le reste est une souffrance.

Embrun 2006, 2007, 2008…Puis 2018

Dans la tête de Thomas, ce sera Embrunman tous les ans. C'est ainsi qu'il y retourne en 2006 avec une belle 15e position en 10h58, la course mieux gérée et un mal de jambes au bout de 36 km, ce qui reste honorable sur Embrun.

10 ans de trêve

Les ischios blessés, Thomas se voit obligé d'arrêter le sport pour blessure. Des maux diffus, difficile de se tenir debout sans douleur, les médecins avec des versions différentes et pas de solution. Thomas toujours plein de ressources se concentre sur le travail, passe son agrégation de mathématiques, rencontre sa magnifique conjointe et s'occupe de la vie du collège.

2015 vélo 2017 Natation

Reprise du sport pour notre humble perfectionniste dans le but de se remettre en forme physiquement. Les astres s'alignent, Thomas s'inscrit à L'Ironman Pays de Galles et termine 16e, 1er de sa catégorie. Un parcours roulant pas forcément à son avantage, mais suffisant pour le mettre aux avant-postes et il remporte un slot pour le très convoité championnat du monde Ironman à Hawaï.

Hawaii

Mais pourquoi distribuer de la boisson à 0 degré, pleine de glaçons ? C'est indigeste pour beaucoup d'athlètes… La densité est folle, tous les participants ont un niveau exceptionnel et une fois de plus on se dit de ne pas terminer dernier tout en alternant marche et course à pied.

Alpsman 2021, 2022

Il faut avouer que Thomas n'aborde pas les courses avec quelques velléités de gagner d'emblée. Non. C'est donner le meilleur de soi, prendre du plaisir à se préparer pour profiter des courses. Gagner est la cerise sur le gâteau, pas un objectif. À chaque course, il apprend quelque chose pour progresser, et repart avec des idées neuves. Cela le pousse à s'améliorer, toujours avec plaisir dans l'effort.

Courses club et Team2Fou

Avec le club qui participe à de plus en plus de courses, la D3 notamment, il prend énormément de plaisir à partager l'effort avec les ami(e)s, quel que soit le niveau. Tout comme au triathlon de Castellar, un sprint qui ne fait que monter, sauf à la natation… La seule ambition, c'est de prendre du plaisir ! Avec la Team2Fou, c'est allier le plaisir de l'entraînement, des courses et des performances de chacun dans la bonne humeur !

En bref

Télé ? Non

Musique ? Est-ce qu'il aime Rammstein, Muse et le rock comme sa Carole ?

Lectures ? Pour l'agreg de maths.

Inspirations ? Pas de personnes en particulier. Des traits de personnalité, notamment le calme, la patience…

Attentes d'un club et d'un coach ? Le club et le partage du sport.

Pêché mignon ? *Allez Thomas, les crêpes au beurre…*

Qualité ? L'honnêteté

Qualité que tu aimes chez l'autre ? La logorrhée.

Défauts détestés ? « *L'hypocrisie* »

Tatouage ? Ceux des triathlons.

Une devise ? À part le plaisir ?…

FOCUS

DOSSIER DU MOIS

MARATHON "SEC" ET MARATHON EN TRIATHLON DIFFÉRENCES ET SPÉCIFICITÉS

PAR SIMON BILLEAU **PHOTOS** @ACTIV'IMAGES

Un triathlon se compose de 3 sports qui comportent des difficultés et des contraintes spécifiques. Par ailleurs, chaque athlète est unique et possède ses propres forces et faiblesses. Pour le commun des mortels, courir un marathon "sec" relève déjà de l'impossible. Pour la communauté triathlétique, ce n'est "que" la dernière partie d'un Ironman. C'est souvent un moment redouté ou attendu. Dans cet article, nous allons vous détailler les différences et les spécificités d'un marathon "sec" en comparaison d'un marathon sur Ironman, et nous tenterons de vous donner des pistes pour aborder le marathon d'un Ironman dans les meilleures conditions.

Juste pour l'anecdote historique, la discipline du marathon trouve ses racines dans la légende grecque du soldat, Philippidès, qui couru de Marathon à Athènes pour avertir l'Assemblée de leur victoire contre les Perses en 490 avant Jésus-Christ. En 1896, avec l'avènement des Jeux Olympiques modernes organisés par le baron Pierre de Coubertin, le marathon fait partie des épreuves originelles. La distance a été officiellement réglementée à 42.195km en 1921 par la Fédération Internationale d'Athlétisme.

Un marathon est une épreuve qui challenge les fonctions biologiques des participants. Des processus physiologiques s'opèrent en permanence pour contrecarrer la fatigue induite par l'exercice. La préparation physique d'un marathon (sec ou sur Ironman) requiert à l'organisme de passer par des adaptations biologiques. Dans ce chapitre, on va vous décrire les composantes déterminantes et limitantes de la performance sur un marathon "sec" et les compléter pour la spécificité d'un marathon sur Ironman.

Composantes physiologiques

À ce jour, 3 composantes physiologiques sont considérées comme déterminantes de la performance. Il s'agit de la VO2max, de la vitesse au seuil anaérobie et de l'économie de course. D'autres facteurs considérés comme limitants ont été découverts : la nutrition, le climat, la motivation et l'endurance mentale pour n'en citer que quelques-uns.
Nous leur accorderons un passage dans ce chapitre car quand bien même il est crucial de passer un maximum de temps à l'entraînement, il est illusoire d'espérer atteindre ses objectifs sans par exemple adopter une stratégie nutritionnelle.

VO2max

La VO2max se décrit comme la capacité maximale d'un individu à consommer de l'oxygène, à le transporter jusqu'aux muscles actifs afin que ces derniers l'extraient pour produire un travail. Comme l'on court à un pourcentage de notre consommation maximale d'oxygène, il est facile de comprendre que plus le VO2max est élevé, plus la capacité du réservoir est grande. En clair, c'est plus facile de courir à 14 km/h quand on a une vitesse à VO2max de 22 km/h que si l'on ne court qu'à 17 km/h à VO2max.

Dans les 2 cas d'un marathon "sec" ou enchaîné durant un Ironman, plus la VO2max est élevée, plus la réserve de vitesse sera grande et facilitera une allure de déplacement à moindre vitesse. Cependant, comme la vitesse de course sur marathon d'un Ironman est moins élevée que sur marathon "sec", passer de nombreuses heures à développer une VO2max la plus élevée possible, à défaut d'optimiser la vitesse au seuil anaérobie, peut se questionner.

Vitesse au seuil anaérobie

Ensuite, la vitesse au seuil anaérobie influe la performance en endurance sur un marathon. Le seuil anaérobie est le croisement entre les systèmes aérobie et anaérobie. On sait que le système aérobie demande de l'oxygène et de l'énergie (glucides et/ou lipides) pour produire des molécules d'ATP, essentielles pour la conversion d'énergie biochimique en énergie mécanique. Quand l'intensité de l'effort est trop élevée, le système anaérobie est sollicité et des ions lactates sont créés. Ces ions lactates acidifient le milieu et si le pouvoir tampon n'est pas rétabli, l'arrêt de l'exercice a cette intensité est inévitable.
Les glucides permettent de maintenir un pourcentage plus élevé de la VO2max. Cependant, ils fournissent moins d'énergie que les acides gras. C'est ainsi que l'efficience motrice et la capacité à résister à la fatigue sont entrainables et permettent des adaptations biologiques, biomécaniques et mentales au seuil anaérobie. Or, lorsque l'on court un marathon "sec", on démarre dans un certain état de fraîcheur alors que le marathon d'un Ironman s'effectue après de nombreuses heures ayant accumulé de la pré-fatigue.

> ***Réaliser un marathon "sec" dans le cadre d'une préparation Ironman ne revêt pas de grand intérêt, hormis peut-être pour la confiance en soi, sauf si vous le courrez à l'allure de votre marathon d'Ironman.***

Economie de course

Enfin, l'économie de course peut se définir comme l'habileté d'un individu à se déplacer de façon efficace sur le plan énergétique. Il s'agit plus précisément de la consommation d'O2 pour une vitesse de course donnée. Cette composante est directement liée à l'efficience du patron de locomotion d'un point de vue biomécanique et énergétique. Elle est notamment améliorée par l'accumulation d'années d'entrainement et donc par le volume. Cette économie de course est également affectée par les activités subséquentes. L'économie de purs coureurs devrait être plus efficiente que celle de triathlètes qui partagent leur emploi du temps entre 3 activités.

Nutrition et hydratation : adoptez une stratégie !

La nutrition et l'hydratation sur un marathon sont évidemment des facteurs sur lesquels il faut se pencher. La durée d'un marathon "sec" varie entre 2 et 6h. Or, nos réserves en glucides sont épuisées en l'espace de seulement 90 minutes à 75% de VO2max ! L'hydratation joue un rôle majeur également. On sait qu'une perte de poids de l'ordre de 2% du poids de corps engendre une baisse de performance de l'ordre de 20%. La nutrition sur un marathon "sec" est en partie réalisée avant l'échéance et des ajustements sont apportés durant l'épreuve. Pour ce qui est du marathon d'un Ironman, la fatigue et la déplétion des stocks d'énergie sont déjà présentes à l'entame du marathon.

Météo et climat

Le climat, du fait de la température ambiante, et l'hygrométrie, sont des facteurs à prendre en compte pour ajuster son allure. Une étude française dirigée par El Helou et Coll. (2012) sur 1.8 millions de marathoniens a montré que la température idéale pour un marathon est entre 1 et 9 degrés celsius (!) et que la performance se réduit de 3% pour seulement un demi-degré de différence par rapport à cet intervalle de températures idéales. Trop froid, et le coureur peut tomber en hypothermie. Trop chaud, et la performance est détériorée par l'accumulation de chaleur produite par l'exercice.
On vous rappelle que dans le processus de production d'énergie, l'oxydation de l'énergie produit de la chaleur et que cette dernière augmente la température corporelle. Cela est délétère à partir d'un certain niveau et le corps thermorégule pour évacuer cet excès de chaleur par notamment la sudation. Comme on le sait, le triathlon est un sport estival et il est rare de courir un marathon d'Ironman sous ces conditions météo épouvantables. Par ailleurs, on démarre le marathon d'un Ironman avec déjà presque 4 km de natation et 180 km de vélo dans les cannes. Autant dire que la température corporelle n'est pas optimale ou contrôlée, comme cela pourrait être le cas sur un marathon sec.

Il faut habituer le corps et l'esprit à endurer pendant de nombreuses heures cette sensation d'inconfort. Réaliser des enchaînements à l'entraînement et/ou des courses de préparations est essentiel.

Mental

La motivation est sans aucun doute ce qui permet de s'entraîner dans la

durée en amont de la compétition et donc de progresser vers un but. La motivation intrinsèque orientée vers la réalisation d'un objectif personnel est de loin ce qui est le plus corrélé avec la performance, alors que la reconnaissance de ses pairs est significativement liée à des performances décevantes voire des abandons.

Enfin, l'endurance mentale est souvent peu reconnue comme une capacité entrainable. Cependant, c'est bien le cerveau qui nous commande et qui soit nous pousse à nous surpasser, soit nous force à déposer les armes. On pourrait penser qu'il faut plus de force mentale pour finir un Ironman plutôt qu'un marathon sec du fait d'un temps d'effort plus long. C'est vrai que la durée durant laquelle on s'inflige de l'inconfort est plus longue dans le temps. Cependant, l'intensité de la douleur est souvent plus élevée sur marathon "sec" car les coureurs courent à des pourcentages plus élevés de leurs limites.

Le marathon en triathlon, comment l'aborder ?

La grande majorité des participants d'un Ironman font cette course pour la finir plutôt que pour la gagner ou battre leur record personnel. Il ne sert cependant à rien de différencier les populations entre ceux qui veulent rallier l'arrivée, peu importe le temps, et ceux qui se battent pour des "slots" car l'état de fatigue et la perception de l'effort est relativement similaire. Dans ce chapitre, nous allons vous orienter sur les stratégies pour performer sur un marathon d'Ironman et vous nommer quelques erreurs à éviter.

Comme on l'a vu plus haut, l'entraînement est la clé du succès. Une bonne organisation et donc une planification sont indispensables. Un marathon d'Ironman ne s'appréhende pas de la même manière qu'un marathon sec. Il faut tenir compte des spécificités d'un Ironman.

À ce titre, réaliser un marathon à sec dans le cadre d'une préparation Ironman ne revêt pas de grand intérêt, hormis peut-être pour la confiance en soi, sauf si vous le courrez à l'allure de votre marathon d'Ironman. Auquel cas, cela est une bonne répétition pour se tester en condition réelle. En effet, comme on l'a vu plus haut, les allures de course sont différentes et donc les adaptations se font à des allures qui ne seront pas spécifiques d'un Ironman. Lors d'un marathon d'un Ironman, on commence la dernière épreuve plus ou moins vidé de nos stocks de glycogène, avec des muscles déjà bien fatigués et une fatigue centrale elle aussi sujette à une baisse de performance.

En prenant en compte les spécificités de cette discipline, il faut habituer le corps et l'esprit à endurer pendant de nombreuses heures cette sensation d'inconfort. Réaliser des enchaînements à l'entraînement et/ou des courses de préparations est essentiel.

Il est évident aussi que posséder une VO2max élevée permettra d'augmenter les performances sur un marathon d'Ironman. Cependant, les vitesses de course dans les 3 sports sont tellement éloignées des vitesses que l'on peut maintenir à VO2max que ce critère déterminant de la performance est relativement peu entraîné chez les athlètes élites. Les meilleurs athlètes du circuit longue distance en ce moment sont les Norvégiens Gustav Iden et Kristian Blummenfelt. Tous les deux s'entraînent de très nombreuses heures mais peu de temps sont consacrés au travail à VO2max (qu'ils appellent X-Element) comparativement au travail au seuil anaérobie. Ils concentrent leur effort à la vitesse qu'ils peuvent maintenir en course sur 70.3 et Ironman et s'assurent d'être performants surtout à ces allures. Ils utilisent à profusion les analyseurs de lactates et adaptent leur entraînement en fonction de l'évolution de leur lactatémie à l'intensité cible.

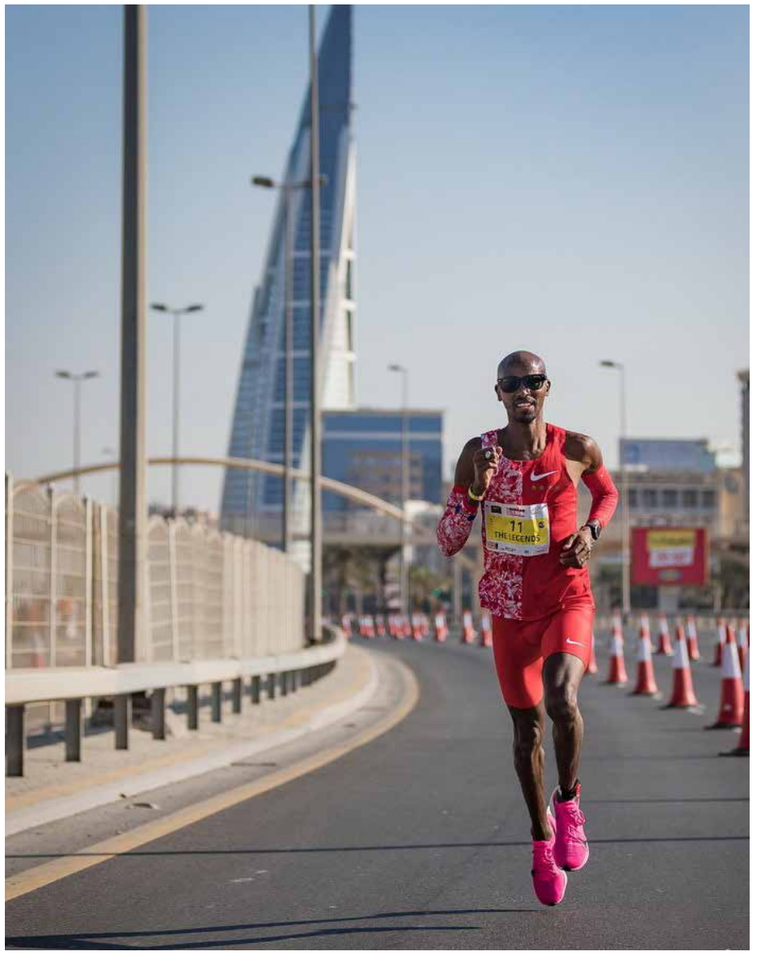
L'économie de course est améliorée notamment de deux façons. La 1ere est de travailler sur des répétitions longues à intensité cible des compétitions et de façon spécifique. Par exemple, si le marathon d'un Ironman comporte de nombreuses montées, ils feront du travail de côte à allure de course. La 2e façon qu'ils utilisent pour améliorer leur économie de course est de courir à de faibles intensités sur de longue durée (supérieure à deux heures) pour entraîner physiquement et mentalement aux sensations rencontrées sur les épreuves aux longs cours.

Pour ce qui est du climat, il a été à maintes reprises démontré que s'entraîner dans la chaleur aide à s'y adapter (lire notre dossier dans le n°215), mais pas seulement. Les études montrent que l'entraînement dans la chaleur aide également à performer dans le froid. Et pour entraîner votre force mentale, il est de bon ton de s'entraîner par n'importe quelle condition météo. Si vous ne vous entraînez pas dans la chaleur, le froid, la pluie, la neige par fainéantise, il est fort à parier que vous ne courrez pas bien dans ces conditions le jour J.

Le capteur de température corporel Body Core Comp est un atout indéniable pour optimiser votre stratégie de course que ce soit sur le plan nutritionnel, sur le plan de la thermorégulation ou du choix du rythme à suivre. La nutrition sur un marathon d'Ironman est bien différente de celle d'un marathon sec. Lorsque j'avais lu le livre de Gabrielle Collison qui interviewait les stars anglaises du marathon hommes et femmes des glorieuses années 80 britanniques, nombre d'entre eux ne buvaient même pas une goutte d'eau sur l'entièreté d'un marathon. C'est inconcevable sur un Ironman.

Avec la chaleur et la limitation du système gastro-intestinal, il est déjà bien difficile de limiter la perte de poids de corps liée à la déshydratation. Sur un Ironman, il faut bien évidemment se ravitailler autant que faire se peut. Idéalement, il faudra avoir surcharger son organisme en sucres lents les 3 jours avant l'épreuve, puis ingurgiter des glucides simples et complexes durant la partie cycliste pour compenser les pertes sur la natation et le cyclisme. L'application Supersapiens et ses capteurs de glucose Abbott Libre permettent de suivre en temps réel le taux de glucose dans le milieu interstitiel. Être en mesure de suivre son taux de glucose en temps réel est une véritable révolution, notamment pour éviter la fringale du 30e km ou le "mur".

Enfin, il existe des façons d'améliorer nos performances mentales sur marathon. La meilleure chose à faire est de savoir pourquoi on s'est



engagé sur cette épreuve. Cela peut être pour se qualifier pour un championnat du monde, pour lever des fonds pour une association caritative, en l'honneur d'un défunt, pour se prouver à soi-même ce que l'on peut accomplir. Répétez-vous le nom de ceux que vous aimez et avancez, avancez toujours.

Le marathon d'un Ironman ressemble à une forteresse imprenable. Cependant, il convient de désacraliser la distance. De très nombreux finishers témoignent que le challenge est à portée de presque tout un chacun. Il y a des athlètes dans leur 80e printemps qui bouclent des Ironman. En marathon "sec", il y a un centenaire indien, Fauja Singh, qui a terminé un marathon… Par ailleurs, tous les finishers d'Ironman ou de marathons n'ont pas tous la masse grasse d'un Eliud Kipchoge et pourtant ils franchissent néanmoins, pour la très grande majorité d'entre eux, la ligne d'arrivée. En même temps, il convient de rester humble car terminer un Ironman est un "petit" exploit qu'il faut savourer. De nombreux athlètes, même des professionnels, s'y cassent les dents chaque année alors que c'est leur travail.

COMMENT S'ALIMENTER EN COMPETITION ?

NUTRITION

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

Le triathlon est un sport compétitif car c'est lors des compétitions que l'on peut vivre les sensations procurées par les transitions. Bien sûr, il est possible de reproduire cela à l'entraînement, mais ce n'est pas tout à fait pareil qu'avec un dossard épinglé. Bien réussir sa course le jour J repose sur une préparation spécifique en amont, tant sur le plan technique que physique ou même mental. Et quand bien même, la préparation a été studieuse, il est un aspect qui peut réduire à néant tous vos objectifs : la nutrition !

En effet, l'alimentation du jour J est souvent assez différente d'un jour d'entraînement classique, a fortiori en triathlon Longue Distance où les apports en énergie conditionnent grandement la performance finale.

Objectifs de l'alimentation de compétition

Le principal objectif est de retarder l'apparition de la fatigue lors du triathlon. En effet , en plus d'avoir réalisé une préparation physique adaptée, la nutrition joue un rôle fondamental dans la prévention du phénomène de fatigue précoce.

Les autres objectifs de l'alimentation de compétition sont de :
- Prévenir les troubles digestifs
- Faciliter la récupération post-effort

En triathlon courte distance (efforts de moins de 2 heures), l'alimentation joue un rôle important, mais pas fondamental.

En CD, il faut surtout éviter certaines erreurs qui pourraient compromettre le résultat final (prendre un dernier repas trop copieux et/ou trop tardif par exemple).

À l'inverse, le triathlon longue distance représente le summum de la difficulté en termes de contrainte énergétique et métabolique. L'importance de la dépense énergétique induite par les longues heures d'effort nécessite donc l'adoption d'une stratégie nutritionnelle adaptée pour finir "proprement" sa course.

Les principales erreurs à éviter

1- Prendre son dernier repas trop tardivement… et se retrouver en pleine digestion lors de la natation. Le dernier repas doit avant tout être léger et digeste pour ne pas occasionner d'effort digestif conséquent.

2 - Tester une nouvelle boisson de l'effort le jour J… et s'apercevoir qu'elle est écœurante. Il convient donc de toujours tester à l'entraînement les nouveaux compléments (boissons, barres, gels…) ou aliments, afin de s'assurer qu'on les tolère bien.

3 - Ne boire que de l'eau plate… et constater que cela n'est pas suffisant en termes d'apport énergétique et minéral. Bien entendu, la base de l'alimentation de compétition est de préserver l'état d'hydratation. En la matière, l'eau légèrement salée est l'idéal pour un massage rapide du tube digestif vers le sang.

4 - Manger trop de fibres les jours précédant la course… et avoir des problèmes digestifs le jour J. Bien qu'indispensables au bon fonctionnement du tube digestif (élimination), les fibres alimentaires peuvent surcharger ou irriter

l'intestin et le côlon le jour de la course. Il convient donc de les réduire lors des 3 à 5 jours qui précèdent la compétition.

5 - Trop manger sur le vélo… et se retrouver en pleine digestion lors de la course. C'est peu fréquent mais cela peut arriver.

Cas particulier du triathlon longue distance

Les épreuves longues distances se caractérisent par une durée généralement comprise entre 5 et 15 heures et une intensité moyenne (70% de la puissance maximale aérobie).
À cette allure, les muscles utilisent un mélange énergétique composé pour environ moitié de glucose et moitié d'acides gras. Les stocks corporels de glycogène étant limités (300 à 500 g dans les muscles et le foie, selon le gabarit), la bonne gestion de l'effort consiste donc à approvisionner régulièrement les muscles en glucides pour optimiser l'utilisation des glucides exogènes (absorbés pendant l'effort) et à diminuer l'oxydation des glucides endogènes (stockés dans les muscles et le foie sous forme de glycogène).

Avant l'effort

La règle numéro 1 consiste à garder ses (bonnes) habitudes alimentaires tout en procédant tout de même à quelques adaptations pour permettre un stockage optimal de glycogène et débuter l'épreuve bien hydraté.

Les spécialistes s'accordent actuellement à dire qu'il n'est pas nécessaire de faire une surconsommation de glucides pour stocker efficacement le glycogène. Durant les 3 jours précédant l'épreuve, on augmentera de 25% la part de féculents (pâtes, riz, semoule, pomme de terre…) consommée à chaque repas, tout en maintenant un certain équilibre nutritionnel (65% glucides / 20% lipides / 15% protides).

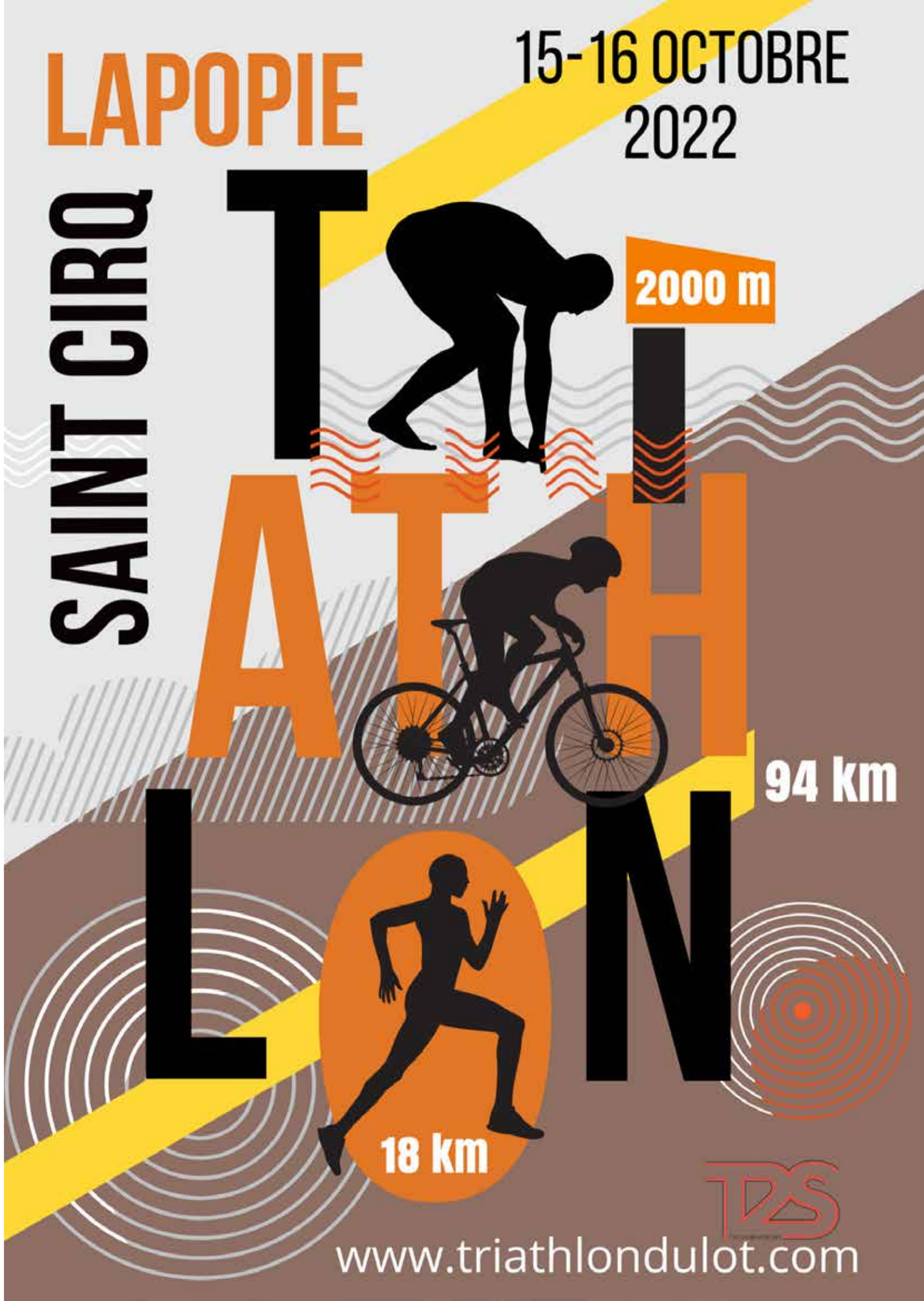
Ceux qui sont sensibles au niveau digestif veilleront tout de même à limiter leur consommation de fruits et légumes pour ne pas surcharger le tube digestif. Il est tout de même important de noter que les fibres végétales ont le pouvoir de retenir les liquides absorbés en se gonflant d'eau, ce qui peut s'avérer être particulièrement intéressant pour une épreuve réalisée par forte chaleur. À tester avant l'objectif !

Le dernier repas sera avant tout digeste pour ne pas occasionner d'effort digestif trop important et éviter les désagréments en début de course (vomissements). La durée séparant la fin du repas et le début de l'échauffement sera généralement comprise entre 1h30 et 3h.
Une cure d'acides aminés ramifiés (leucine, isoleucine, valine) peut s'avérer intéressante car ceux–ci vont contribuer à la fourniture énergétique en fin de course, et limiter l'élévation du taux de sérotonine cérébral (probablement responsable de la fatigue cognitive, voire neuro-musculaire, qui apparaît lors d'effort de longue durée).

Pendant l'effort

Pendant un triathlon longue distance, l'objectif nutritionnel principal consiste à retarder l'apparition de la fatigue (musculaire, nerveuse et psychologique). Pour cela, les impératifs nutritionnels sont de :

1 - limiter la déshydratation
2 - prévenir l'hypoglycémie
3 - apporter de l'énergie aux muscles
4 - prévenir les troubles digestifs
5 - éviter l'écœurement occasionné par une surconsommation de produits trop sucrés. Pour répondre efficacement à ces impératifs, l'utilisation d'un aliment de l'effort composé presque exclusivement de glucides est fortement recommandée.
Les spécialistes de la nutrition de l'effort s'accordent actuellement à dire que l'aliment idéal doit comporter un mélange de glucides (glucose, fructose et maltodextrines). Ce mélange permet d'obtenir un taux d'oxydation musculaire plus élevé (de l'ordre de 1.5-1.7 g/min) que si l'on consomme l'un des 3 types de glucides de manière isolée (de l'ordre de 1 g/min).
Une telle différence est liée au fait que ce sont des transporteurs spécifiques qui permettent le passage du glucose, du fructose et des maltodextrines au travers de la membrane digestive, indépendamment des uns des autres. Pour le moment, le mélange idéal (s'il existe) n'a pas encore été déterminé. On peut cependant penser qu'un rapport 20% glucose / 20% fructose / 60% maltodextrines est un bon compromis pour le triathlon longue distance (du half à l'Ironman).



Un tel mélange sera absorbé rapidement sans causer de "blocage" digestif, tout en assurant un apport en énergie et une hydratation optimale.

L'alimentation de l'effort, qu'elle soit liquide ou solide, doit apporter 50 à 80 g de glucides par heure de course. De tels niveaux d'apport énergétique nécessitent un entraînement spécifique du tube digestif (qui peut être entraîné comme les muscles ou tout autre organe).

Exemple de stratégie nutritionnelle pour longue distance type Ironman effectué en conditions chaudes :

Natation : 250 ml de boisson énergétique juste avant le départ ou bien 1 gel (40-50g) + 250 ml d'eau

Transition natation/vélo : 1 gel énergétique (40g) + 250ml eau

Vélo : L'objectif est de boire 500 à 750 ml de boisson par heure de course, soit environ 100 ml de boisson énergétique toutes les 10 minutes. Toutes les heures prendre un fruit (banane), une barre énergétique ou un gel avec de l'eau.

Pour ceux qui sont écœurés rapidement par le goût sucré, l'utilisation d'une boisson salée ou neutre peut être particulièrement intéressante (maltodextrines goût neutre par exemple).

Transition vélo/course : 1 gel énergétique (25g) + 250 ml eau

Course à pied : en théorie, il faut garder la même fréquence d'hydratation en utilisant une boisson énergétique hypotonique (peu concentrée). Toutes les 30 minutes, prendre 1 fruit ou un gel énergétique avec de l'eau.

Quelques remarques

Acides aminés ramifiés (BCAA) : l'adjonction de protéines ou d'acides aminés ne semble pas améliorer les performances selon la littérature scientifique.
Néanmoins, pour des efforts de plus de 10h, il n'est pas interdit de consommer une petite portion de BCAA sur le vélo.

Caféine (lire notre article dans le n°215) : de nombreuses études ont montré que l'ingestion de caféine avant puis pendant l'effort permet de repousser la fatigue.
Divers mécanismes sont avancés pour expliquer un tel phénomène :

1. Amélioration de l'absorption du glucose. En agissant sur la muqueuse intestinale, la caféine permettrait d'absorber plus de glucose exogène durant l'effort.
2. Diminution de la fatigue neuro-musculaire, qui apparaît tôt ou tard lors d'un effort d'endurance. Le phénomène physiologique se déroulerait au niveau de la jonction entre les motoneurones et les fibres musculaires. L'action positive de la caféine permettrait une augmentation du temps limite à une puissance ou vitesse de course donnée.
3. Résistance à l'insuline. La caféine induirait une résistance à l'insuline, limitant ainsi les fluctuations de glycémie durant les phases d'effort peu intense (longues descentes à vélo par exemple).
4. Améliorer la vigilance. On peut fortement supposer que la caféine permet une meilleure concentration et un prélèvement de l'information plus efficace
5. Modifier la perception de l'effort. Après ingestion de caféine, il semblerait que l'effort soit perçu comme moins difficile.

GLOSSAIRE

Index glycémique (lire notre article dans le n°197) : certains sportifs présentent une forme d'intolérance aux sucres rapides, qui les rend sujets à des variations de glycémie pendant l'effort. L'hyperinsulinisme est souvent la cause de ce problème. Dans le cas présent, il ne faut pas hésiter à recourir à des aliments beaucoup plus simples (eau, fruits, petits sandwichs au jambon…) pour éviter les baisses de régimes.

Sodium : pour faciliter la vidange gastrique, la boisson énergétique idéale doit absolument comporter du sodium en petite quantité (rajouter 1g de chlorure de sodium par bidon). L'usage de pastilles de sel n'est pas vraiment conseillé. Si vous êtes sujet aux crampes d'effort, vous pouvez

néanmoins tester les pastilles de sel à l'entraînement.

Solide : La consommation d'aliments solides est souvent nécessaire pour éviter l'apparition de la sensation de faim et varier l'alimentation. Pour limiter la survenue de troubles digestif, il est néanmoins fortement recommandé de consommer le solide au début de la partie cycliste et de boire de l'eau (et non de la boisson énergétique) en parallèle. Afin de faciliter le processus digestif, on évitera de consommer des aliments solides trop gras ou trop protéinés.

Troubles digestifs : il est recommandé de procéder à un véritable entraînement nutritionnel : pour prévenir les troubles digestifs. On utilisera donc à l'entraînement les mêmes aliments que ceux utilisés le jour J et on évitera de consommer en course des aliments inhabituels. On évitera les boissons glacées. Nous reviendrons plus en détail sur ce thème dans un prochain article.

Références :

- *Jeukendrup et al. Oxidation of carbohydrates feedings during prolonged exercise. Sports Med. 2000 Jun; 29 (6) : 407-424.*
- *Tsintzas et al. Human muscle glycogen metabolism during exercise. Sports Med. 1998 Jan; 25 (1): 7-23.*

SHOPPING

AQUASPHERE

1

AQUASPHERE NINJA BLUE TITANIUM MIRRORED

Les lunettes révolutionnaires Ninja d'Aquapshere combinent une technologie de monture brevetée et une forme hydrodynamique compacte, apportant aux nageurs un véritable avantage concurrentiel grâce à leur design léger et profilé. Vision sans distorsion à 180°. Stabilité et hydrodynamisme.
Parfaite étanchéité. Pont de nez ajustable. Race Fit System : ajustement personnalisable. Jupe Softeril ultra douce : confort maximal.

Prix : 69,99 €

https://fr.aquaspherewim.com

arena

2

ARENA KAYENNE PRO

La combi Néoprène est interdite ? Tu te sens comprimé(e) dedans ou alors tu as peur de l'effet cocotte-minute ? L'Arena Carbon SPEEDSUIT sans manches est une bonne alternative ! Composition polyamide / elasthanne / fibre carbone taffetas.
Fermeture éclair arrière/ Nage possible avec une trifonction dessous. Bon plan actuellement : soldée à 180 € au lieu de 280 € sur le site de la marque.

Prix : 180 €

https://www.arenasport.com/

226ERS FEED YOUR DREAMS

3

226ERS PACK SNACKS

La nutrition officielle des courses Ironman Europe. Un paquet de 6 barres assorties : 2 Neo Bar Protein (45% de protéines), 2 barres protéinées végétales, 2 barres d'avoines végétales (banana bread, nougat) Pour un supplément d'énergie, de protéines ou comme collation à tout moment de la journée. Elles ne contiennent ni gluten, ni huile de palme, ni sucres raffinés ajoutés. Formulée avec des ingrédients naturels de haute qualité et convenant aux végétaliens.

Prix : 13€

https://www.226ers.com/fr

M.

4

MAURTEN SOLID

La nouvelle barre SOLID de Maurten réinvente en supprimant tout sauf l'essentiel. Le résultat est un produit sous forme solide à base d'avoine et de riz, recette optimisée pour la performance. Produit au Pays-Bas pour Maurten AB avec des ingrédients provenant d'Europe.
Convient aux végétariens & vegans. Parfum avoine nature (SOLID) ou avoine/cacao (SOLID C).

Prix : 3,40 € (la barre) / 40,20 € (boîte de 12)

https://www.triathlonstore.fr

ZÉFAL

5

ZÉFAL EZ MAX FC

Gonfleur CO2 ou mini-pompe, le choix est facile avec l'EZ Max FC qui combine les deux fonctions en un seul produit. Ses caractéristiques techniques en font un gonfleur facile à utiliser et à transporter sans risque. Fourni avec une cartouche de CO2 16 g et une fourrure de protection. Raccord flexible permettant un gonflage à distance assurant une sécurité de la valve. Adaptable Presta et Schrader. Produit conçu le bureau d'études Zéfal en France.

Prix : 44,95 €

https://www.zefal.com/fr

SPORCKS

6

SPORCKS

La nouvelle collection Sporcks été est arrivée. Pour rouler et courir les pieds au frais et sec. Et avec style !
Soutien supplémentaire autour de la cheville et du métatarse. La compression douce offre soulagement et confort sur vos courses de longue distance. La ventilation élevée autour du pied élimine l'humidité et hydrate rapidement.
Composition Vaporfeel® et Coolmax®.

Prix : 17,95 €

https://sporcks.com/en

NOUVEAUTÉ MATOS

LA NOUVEAUTÉ MATOS DE SIMON BILLEAU

MONTRE COROS PACE 2

PAR SIMON BILLEAU

En triathlon, le choix d'une montre se fait généralement entre 4 marques principales : Garmin, Suunto, Polar et Coros. L'hégémonie revient à la marque Garmin, avec une multitude de produits très souvent à des prix "prohibitifs". Cependant, tout le monde dans la communauté triathlétique n'a pas 1 000 € à mettre dans une montre neuve. Coros est la dernière marque à s'être investie dans ce secteur. Au début de son activité, cette start-up chinoise faisait des casques de vélo connectés puis s'est concentrée sur les montres en 2018. Les produits Coros ont tout d'une grande marque sans le douloureux passage en caisse ! Le modèle Pace 2, utilisé notamment par Eliud Kipchoge lors de son marathon en moins de 2h, est selon moi le modèle phare pour la pratique du triple effort.

On aurait pu vous présenter un modèle concurrent à 649€. Or, quand il y a un produit tout aussi innovant et qui en plus démocratise la pratique multisport, on préfère de loin s'intéresser à ce petit bijou de technologie à moins de 200 €. Il n'y a pas que le prix d'ailleurs qui est léger. Son poids est également inégalé (29 grammes). Et on ne bat pas un record sans prendre en considération tous les détails. Or, Eliud Kipchoge est un jusqu'au-boutiste dans son entraînement mais aussi dans le choix de ses partenaires (Nike, Coros… pour n'en citer que deux).

Vous vous demandez sûrement comment une montre peut aider à battre un record que l'on jugeait humainement impossible. En sciences du sport, il a été maintes fois démontré que la masse des chaussures de course à pied a une incidence sur la performance. Perl et Coll, "Effect of footwear and strike economy" (2012) a constaté que la masse portée au niveau des pieds a une influence sur la consommation d'oxygène. Concrètement, chaque 100 grammes dans les pieds augmente de 0.7% à 1% la consommation d'O2. Et chaque 1% d'augmentation d'O2 se traduit par une réduction de vitesse de 2.94 m/min.

On peut faire une analogie avec la masse portée au niveau des mains. Toutes les masses distales ont une influence. C'est ainsi qu'il est conseillé de porter votre nutrition sur le tronc plutôt que dans vos mains. De la même manière, plus le poids d'une montre est petit, mieux c'est. Ça ne parait pas être beaucoup, mais cette Coros Pace 2 est 20 grammes plus légère que son plus proche concurrent. Cela représente 59 cm chaque minute de course à pied. Et mine de rien, cela fait une économie de 70 mètres pour Eliud sur un marathon et bien plus pour nous qui courons le marathon à un rythme plus lent!

Certains pourraient dire à juste titre que courir sans montre est encore plus léger. C'est vrai, mais les nombreuses informations disponibles permettent à l'athlète de gérer son effort parfaitement, que ce soit par exemple la fréquence cardiaque prise directement au niveau du poignet (et qui donc ne nécessite pas de

ceinture au niveau du sternum), ou la puissance estimée via un algorithme très précis. Pour ceux qui le souhaite, la Coros Pace 2 fonctionne avec le capteur de puissance Stryd.

Détaillons d'ailleurs les caractéristiques de cette montre, puis sur des fonctions qui, je pense, apportent un bénéfice pour notre pratique.

- **Cardiofréquencemètre :** analyse du rythme cardiaque.

- **Suivi de plus de 200 activités :** running (en extérieur, sur tapis ou sur piste), cyclisme (en intérieur ou extérieur), natation (en piscine ou eau libre), triathlon, musculation… Il est possible de créer des entraînements dans chaque sport. Par exemple, en course à pied, on peut programmer une séance avec un échauffement, une série avec des répétitions basées soit sur une distance ou un temps avec des paramètres au niveau de l'intensité, que ce soit la fréquence cardiaque ou la puissance, un temps de récupération et un retour au calme.

Dans le cadre d'une séance de musculation, on peut créer des sessions avec des exercices détaillés dans l'application pour chaque groupe musculaire ou le corps en entier. Il est possible de filtrer les exercices en fonction du matériel disponible (kettlebell, cordes, medicine ball, haltères…) ou en poids de corps, ou les muscles ciblés.

- **Synchronisation** avec l'application Komoot, une application qui permet de planifier vos routes d'entraînement

NOUVEAUTÉ MATOS

▪ **Carte thermique musculaire**
C'est un aperçu de l'activité de chacun des groupes musculaires qui permet de voir les sollicitations d'une manière chronologique et cela peut permettre d'analyser la charge d'entraînement par zone corporelle.

▪ **Allure ajustée pour les courses avec du dénivelé**

▪ **Visualisation des itinéraires en 3D**
sur l'application après votre session Télécharger l'application Coros est facultatif, mais l'utilisation de la montre s'en trouve alors limitée. L'application sert à programmer des entraînements, mais aussi et surtout à les analyser. On peut visualiser le parcours réalisé, différents paramètres physiologiques (fréquence cardiaque) et des facteurs limitants de la performance comme la cadence, la longueur de la foulée, la puissance de course…

▪ **Création d'entraînements optimisés sur l'application**
Il est même possible de télécharger les séances faites par un coach qui possède une montre Coros. Cela peut donc permettre notamment d'économiser un abonnement à des plate-formes d'entraînement type Training Peaks.

▪ **GPS** (système de navigation américain), **GLONASS** (système de navigation russe), **Beidou** (système de navigation chinois), **Galileo** (système de navigation européen)
Du fait de tous ces systèmes GPS, les montres Coros sont très rapides et précises pour détecter un signal et pour être prêtes à démarrer une activité. En général, il faut entre 5 et 10 secondes. Par ailleurs, la précision est également très bonne quel que soit l'endroit sur le globe, ce qui s'avère un plus quand on court dans un pays éloigné.

▪ **Altimètre barométrique**
Cela permet d'évaluer l'élévation effectuée durant une séance. Et cette fonction est d'autant plus importante qu'elle permet un retour d'informations pour les courses avec du dénivelé rencontré lors de la programmation d'une séance en nature.

▪ **Accéléromètre**
▪ **Compas**
▪ **Gyroscope**
▪ **Thermomètre**
▪ **Étanchéité :** 5 ATM (50 mètres)
▪ **Molette de navigation** :
Cette molette digitale permet de passer d'une activité à une autre par un simple cran soit vers le haut soit vers le bas. C'est plus intuitif qu'une montre avec 4 boutons, mais son emploi est relativement difficile pour les novices lors de l'exercice soutenu.

▪ **Affichage des notifications :** SMS, appels, mails, événements…

La montre relaie les messages reçus sur votre smartphone en temps réel avec un petit bruit discret et une petite vibration.

▪ **Mode nuit :** rétroéclairage constamment actif et luminosité adaptée.
J'ai été bluffé par cette fonction ! La luminosité de la montre s'accroît dès que l'on maintient son poignet pour visualiser la montre. Un algorithme interne détecte que le mouvement a pour but la lecture des données et s'illumine pour en faciliter la tâche.

▪ **Processeur :** 1.5 fois plus puissant que le modèle précédent

▪ **Autonomie :** 20 jours pour une utilisation classique, 30 heures avec le GPS et 60 heures en mode UltraMax. C'est de loin la montre ayant le plus d'autonomie du marché pour la pratique du triple effort.

▪ **Bluetooth et ANT+**
En Bluetooth Smart, il est possible de connecter des ceintures de fréquence cardiaque et brassards cardio optique ainsi que des capteurs de vitesse et/ou cadence cycliste. L'intérêt des ceintures thoraciques de fréquence cardiaque, c'est qu'elles sont en général (légèrement) plus fiables. Mais dans mes comparaisons, l'erreur se situait en général à 1 pulsation par minute de différence ! En ANT+, on peut connecter les mêmes appareils, ainsi que des capteurs de puissance cycliste et le capteur de puissance de course Stryd.

Mon expérience personnelle au niveau du capteur Stryd, comparé aux différentes montres GPS que je possède est que la Coros Pace 2 est fiable, mais en termes de distance, le capteur Stryd est plus précis. Au niveau de la puissance, le capteur Stryd est plus réactif pour relever les variations de puissance, notamment sur des efforts courts. La valeur totale en puissance développée est donc plus faible avec la Coros Pace 2 qu'avec le Stryd.

▪ **Écran transflectif 240 x 240 (64 couleurs).**
Malgré une montre plus petite, l'écran n'a pas changé. Il est suffisamment grand pour visualiser selon moi 3 données sur une "page" à la fois.

▪ **Verre Corning Glass**
C'est un verre de protection résistant qui a fait ses preuves. Entre les coups en natation ou les chutes et impacts malencontreux, la montre a résisté et l'écran est toujours, après une année de test quotidien, en parfait état et sans la moindre rayure.

▪ **Dimensions :** 42 x 42 x 11.7 mm

▪ **Poids :** 29 g

- **Bracelet en nylon**

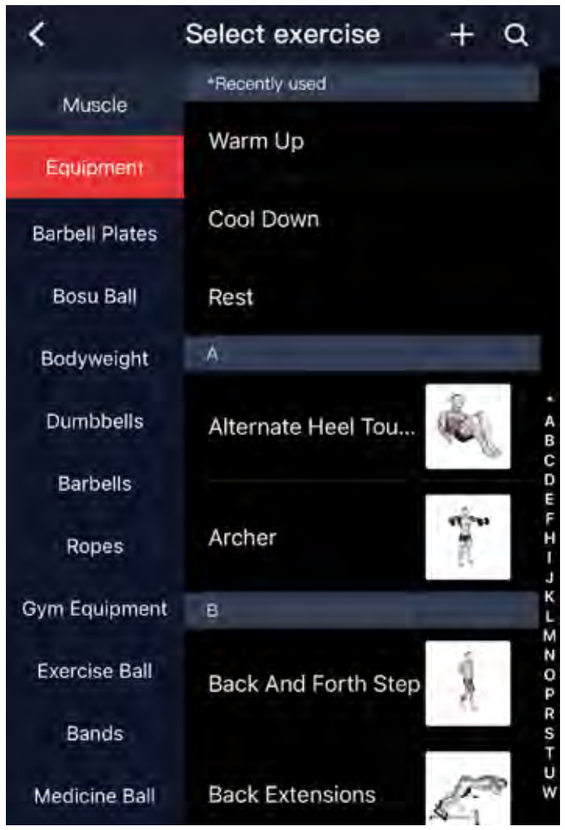
Ce bracelet est notamment l'un des composants qui permet à cette montre de glaner son titre dans la catégorie de la légèreté. Il est plus léger qu'un bracelet en silicone et permet également au capteur de FC optique d'être plus précis que des Garmin, du fait d'un contact plus proche. En revanche, je la trouve moins bien fixée de manière sécurisée sur un triathlon où le départ natation est explosif. J'ai dû accomplir la partie natation d'un triathlon avec la montre flottant le long de mon avant-bras pendant les 2 boucles d'un triathlon M avec une sortie à l'australienne où j'ai resserré le bracelet, mais le second plongeon a eu le même effet délétère sur le maintien en place de la montre. À l'inspection d'après course, l'emplacement du bracelet qui reçoit les 5 velcros présentait des "bouloches" et donc l'adhérence de ces 2 parties en était sûrement affectée.

Coloris : bleu nuit et noir

En conclusion

Cette nouvelle génération de la Pace se révèle être un condensé de technologie dans une légèreté incroyable. Cette montre au prix d'un modèle entrée de gamme sur le marché se place pourtant bien au niveau des modèles les plus chers de ses concurrents. Les nombreuses mises à jour permettent également à cette montre d'évoluer et donc de se bonifier. Récemment, Coros vient d'intégrer le capteur de température corporelle Body Core Temp par exemple. Elle se distingue donc par ses caractéristiques, ce qui en fait le meilleur rapport qualité-prix du marché.

Les détails ont été bien pris en compte chez Coros. Un exemple suffit à comprendre la praticité de cette montre pour la pratique du triple effort. La montre détecte automatiquement la discipline pratiquée lors d'un triathlon donc, vous n'avez qu'à vous focaliser sur votre course ou entraînement plutôt que de parasiter votre concentration avec l'appui sur un bouton à chaque transition. Sans aucun conteste, cette Coros Pace 2 remporte mon prix de la montre spécialisée triathlon.



SWIMRUNMAN

LES GORGES DU VERDON 01•05•2022
ILE DE VASSIVIERE 05•06•2022
SERRE-PONÇON EMBRUN 26•06•2022
GRANDS LACS DE LAFFREY 21•08•2022

www.swimrunman.fr

TEST MATÉRIEL

LOOK 795 BLADE RS, VERSION BLACK!

PAR GWEN TOUCHAIS

Oui, ce n'est pas la première fois que nous avons ce modèle entre les mains (ou plutôt les jambes) dans la mesure où nous l'avions déjà testé dans sa nouvelle version lors de sa sortie en 2021. C'est donc cette fois-ci l'occasion pour nous de percer un mystère pendant longtemps non-élucidé ... le noir fait-il rouler plus vite ? Plus sérieusement et fort heureusement, la couleur n'est pas la seule différence avec notre test précédent puisque nous disposons cette fois-ci du vélo équipé de la dernière version Dura-Ace en remplacement du Sram ETAP. Aussi, la taille choisie est un S contre un M précédemment. Dans tous les cas et encore une fois, pas la peine de chercher... Vous ne trouverez toujours rien de mieux chez Look pour un vélo route !

Présentée à l'octobre 2020, la mise à jour du 795 Blade RS était la nouveauté 2021 chez Look. Et 2 ans après la première version, l'équipe Look lui avait offert une belle mise à jour : un nouveau procédé de fabrication et l'emploi d'un nouveau mélange de fibres de carbone (moins 300 grammes sur la balance). Tout cela reste vrai aujourd'hui.
La gamme reste large puisque vous aurez le choix entre 3 montages différents pour la version RS et 4 pour la version standard. Pour ce qui est du prix, tout est possible dans la mesure où il vous en coûtera 3599 € pour un 795 Blade Disc en Shimano 105... contre 11499 € pour notre modèle de test : le 795 Blade RS Disc PROTEAM BLACK ! Le cadre seul reste disponible à l'achat en version disque et non disque (ce qui commence à se faire rare) au prix de 3399 €.

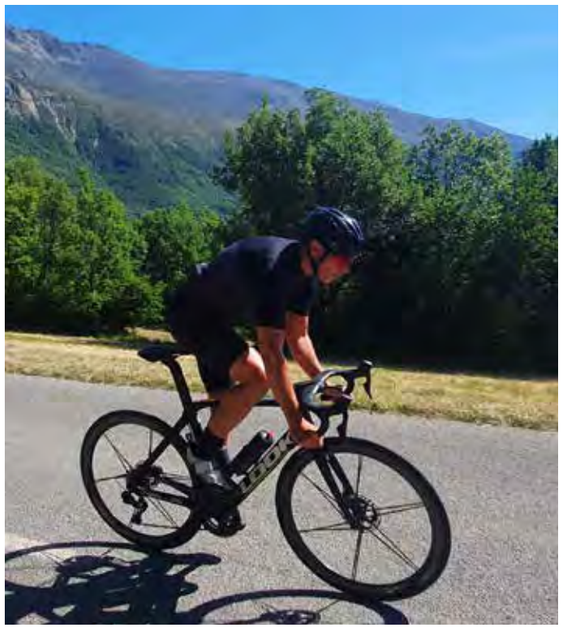
Le 795 Blade RS PROTEAM BLACK à la loupe

Depuis plus de 30 ans, le carbone a toujours été le matériau de prédilection des vélos Look et on peut à juste titre considérer Look comme un des pionniers dans ce domaine. Le 795 Blade RS reste sans aucun doute l'illustration de cette maîtrise et expertise.

Avec un gain de 300 grammes par rapport à la version précédente, le cadre pèse 1 kg tout en conservant la rigidité et les performances aérodynamiques propres à un vélo de route aéro. Look a trouvé ici le bon équilibre entre légèreté, rigidité et aéro.
La part de fibre Haut Module a tout simplement doublé (en passant de 32 % à 63 %), la rigidité des tubes est atteinte plus rapidement et le nombre de plis peut être diminué, réduisant ainsi l'épaisseur du tube et le poids du cadre.
Ce gain ne compromet pas pour autant la rigidité, car de la fibre très haut module a été placée à hauteur de 4 % aux endroits les plus stratégiques.

La légèreté du 795 BLADE RS a également été obtenue grâce à l'utilisation de la technologie « EPS » (polystyrène étendu). Plutôt que d'avoir un seul moule pour chaque taille de cadre, le procédé EPS nécessite 2 moules : un pour la forme extérieure du cadre et un pour la forme intérieure. Plus chère que la méthode traditionnelle de fabrication des cadres, LOOK utilise l'EPS uniquement pour ses modèles de vélo les plus haut de gamme.
Coté montage, notre modèle de test utilise ce qu'il y a de mieux :

- Transmission et freins : Shimano Dura-Ace 12v
- Tige de selle : LOOK AEROPOST 3. CARBON 400 mm
- Selle: SELLE ITALIA SLR BOOST SUPERFLOW
- Potence: LOOK ADS (XS 90 mm / S 100 mm / M-L 110 mm / XL 120 mm)
- Cintre: LOOK ADH 1.2 CARBON (XS 38 mm / S 40 mm / M-L 42 mm / XL 44 mm)
- Roues : CORIMA 47 mm MCC DX DISC



Bluffés une première fois en 2021, nous le sommes à nouveau en 2022 ! Un montage cohérent, un équilibre parfait, le Look 795 Blade RS est l'archétype du vélo route aéro moderne.

- Pneus: Continental GP5000 Tubeless
- Poids : 7,3 kg (Taille M / sans pédale)

À la lecture des composants, on apprécie l'effort de Look qui s'attache à concevoir le vélo dans son ensemble afin que chaque paramètre en soit optimisé. À titre d'exemple, les haubans «3S Design» du 795 BLADE RS DISC sont conçus pour offrir une rigidité et une motricité maximale.
La roue arrière reste plus efficacement en contact constant avec la route, assurant un transfert de puissance optimal ainsi qu'une adhérence et un meilleur contrôle. Le poste de pilotage bénéficie du même soin afin de proposer un ensemble homogène. Autant la potence que le cintre profitent d'une ergonomie et d'une intégration parfaite. Le tout offre également une très bonne rigidité sur l'avant du vélo.

Sur la route

Sur la route, ce modèle s'est avéré plus rapide que son prédécesseur de 2021... dissipant enfin les doutes et confirmant que le noir est bien incontournable. Plus probable, nous pensons que cela est dû à la taille choisie pour ce test : un S en lieu et place du M. Plus compact, plus confortable, votre testeur s'est trouvé bien mieux positionné cette fois-ci et donc plus performant. Non pas que les réglages sur la taille M étaient mauvais, mais sûrement moins équilibrés. Le groupe y est aussi pour quelque chose. On dit souvent que 2 groupes haut-de-gamme se valent... moi si on me le "donne", je n'hésite pas une seconde tant le Dura-Ace me semble supérieur à l'ETAP.

Le 795 Blade RS est un vélo qui sait s'adapter au terrain. Il reste un véritable acrobate dans les descentes, procure beaucoup de confiance et offre beaucoup de dynamisme. Attendez-vous à un vélo rigide avec ce

Blade 795 RS, que ce soit sur l'avant ou l'arrière du vélo. Autant à l'avant on s'y accoutume assez rapidement, autant sur l'arrière cette rigidité confère au vélo un comportement très ferme qui supporte assez mal les routes en mauvais état. Toutefois, cette sensation était moindre cette fois-ci, peut être grâce au montage tubeless Continental GP5000. Dans tous les cas, cela met en évidence le caractère sportif du 795 Blade RS.

Avec ses 7,3 kg sur la balance, il joue la polyvalence pour viser la performance. Ses qualités dynamiques en font un compromis idéal pour qui ne veut pas investir dans un vélo chrono et veut être performant sur triathlon courte ou moyenne distance vallonné. Avec le 795 Blade RS, la différence se fait sur toutes les portions en faux plats, que ce soit montants ou descendants, où il excelle. On réitère notre commentaire sur le cintre, qui certes apporte du confort et de l'aéro, mais qui en raison de sa forme ne permet pas le montage facile d'un prolongateur. Dommage.

Une nouvelle fois, nous avons été bluffés et totalement convaincus par la paire de roues Corima ! Avec une telle paire de roues, on ne peut que souhaiter un retour au sommet pour une marque comme Corima, et avec elles, le 795 Blade RS entre dans cette catégorie de vélos qui vous rendent rapide sans pour autant vous en donner la sensation. C'est-à-dire qu'il vous semble parfois avoir pioché un peu plus que d'habitude sur votre sortie favorite... pour vous rendre compte une fois rentré que vous avez roulé 1 à 2 km/h plus vite. On aime !

En conclusion

Bluffés une première fois en 2021, nous le sommes à nouveau en 2022 ! Un montage cohérent, un équilibre parfait, le Look 795 Blade RS est l'archétype du vélo route aéro moderne. Un vélo véritablement taillé pour la vitesse, que nous aimerions tous posséder dans notre garage... mais peut être dans une version moins équipée au vu de la note finale !

TEST MATÉRIEL

ZÉFAL TRI BOTTLE CAGE AU TOP DE L'HYDRATATION

PAR GWEN TOUCHAIS

Avec les beaux jours, ce sont les sorties vélo qui s'allongent et le vélo de triathlon qui reprend du service. Il est alors temps de préparer les objectifs de l'été et par la même occasion d'anticiper sa stratégie d'hydratation pour les courses à venir. Ce n'est pas l'avant-veille de votre Ironman qu'il vous faudra vous demander comment emporter 1,5L de liquide sur votre vélo et/ou fixer votre kit de réparation. Les plus chanceux possèdent peut-être déjà le dernier "superbike" à la mode avec ses multiples compartiments de stockage liquide et solide... mais pour les autres, le TRI BOTTLE CAGE de chez Zéfal s'avère une option à la fois intéressante et économique pour arriver à ses fins !

Pourquoi venir fixer ses bidons derrière la selle ? La raison est tout simplement que c'est ainsi que vous obtiendrez le meilleur setup aérodynamique ! Si vous devez fixer d'une façon ou d'une autre 2 bidons sur votre vélo, il n'y a pas de meilleur endroit que derrière votre selle ! Les grandes marques de vélo chrono l'ont compris depuis longtemps, ne proposant parfois qu'une seule fixation à l'intérieur du cadre ou encore en proposant un bidon et porte-bidon aéro épousant la forme de celui-ci. Cette solution s'avère suffisante pour un contre-la-montre cycliste d'une durée souvent courte... mais on est loin de pouvoir couvrir les besoins du triathlète longue distance. Il nous faut alors trouver une solution pour emporter 3 bidons tout en optimisant la performance.

Le TRI BOTTLE CAGE à la loupe

Sur le papier, le TRI BOTTLE CAGE possède de nombreux avantages :

- robuste du fait de sa composition, fortement chargée en fibres de verre ;
- dispose de 2 porte-bidons avec ouverture latérale afin de venir glisser le bidon sans trop d'effort ;
- propose également 2 supports pour venir y fixer cartouches de gaz et embout gonfleur ;
- ne pèse que 180 grammes ;
- en théorie (nous y reviendrons), il s'adapte à toutes les selles ;
- conçu ET fabriqué en France ;
- prix contenu de 50 €.

Le TRI BOTTLE CAGE à l'essai

Sur la route, force est de constater que le TRI BOTTLE CAGE remplit parfaitement son rôle. Après quelques heures d'utilisation, les bidons se placent naturellement dans les porte-bidons sans qu'une attention particulière ou supplémentaire ne soit nécessaire.

Les bidons sont parfaitement maintenus et pas une fois nous n'en aurons perdu un lors de passages sur revêtement dégradé. De la même façon, cartouches de gaz et gonfleur sont parfaitement fixés. On regrette cependant qu'il faille encore "bricoler" afin de trouver un emplacement pour placer une chambre à air. La solution Zéfal est de ne prendre qu'un seul bidon "liquide" et un deuxième qui lui servira alors de stockage pour le kit de réparation. Malheureusement cette option reste un compromis se faisant au détriment de votre hydratation.

Le montage

Le TRI BOTTLE CAGE se veut universel puisqu'il vient se fixer sur les rails de votre selle. Pour autant et avec des vélos de triathlon de plus en plus élaborés, l'installation de celui-ci peut s'avérer compliquée, si ce n'est tout simplement impossible. En toute transparence, il nous a été impossible de l'installer sur un de nos 2 vélos de test. Évidemment, il était hors de question de changer les réglages du vélo (ou la selle) afin d'y fixer le TRI BOTTLE CAGE, celui-ci se doit de s'adapter au vélo et non l'inverse ! Mais pour le vélo en question, il semblait impossible, malgré tous nos efforts, de venir fixer le TRI BOTTLE CAGE. Pour notre deuxième essai, nous avons eu un peu plus de chance et avons pu fixer le TRI BOTTLE CAGE. Le réglage de celui-ci n'était cependant pas parfait en raison des contraintes imposées par la selle et la tige de selle. Le résultat étant qu'au final, la position des porte-bidons nous était imposée et peu ajustable. Donc « non », même si le TRI BOTTLE CAGE s'adapte à bon nombre de vélos, celui-ci n'est pour autant pas universel. En fait, plus votre vélo sera élaboré (tige de selle profilée, glissière...) plus le risque existe de rencontrer des problèmes. À l'inverse, pour une selle standard et une tige de selle ronde, aucun problème !

Alors pour qui et quoi le TRI BOTTLE CAGE ?

Ce produit Zéfal s'adresse avant tout au triathlète longue distance qui ne dispose pas d'une solution d'hydratation intégrée à son vélo, qui veut embarquer 3 bidons et optimiser l'aérodynamisme de l'ensemble homme/machine. Alors, et à condition de veiller à la bonne compatibilité de l'ensemble, le TRI BOTTLE CAGE est une excellente option à moindre coût. À ce prix, outre le fait que le système est bien conçu, l'ensemble se veut en plus qualitatif et robuste.

GONFLAGE | HYDRATATION | PROTECTION | SÉCURITÉ | ENTRETIEN | BAGAGERIE

TRI BOTTLE CAGE SET

Double porte-bidon de selle

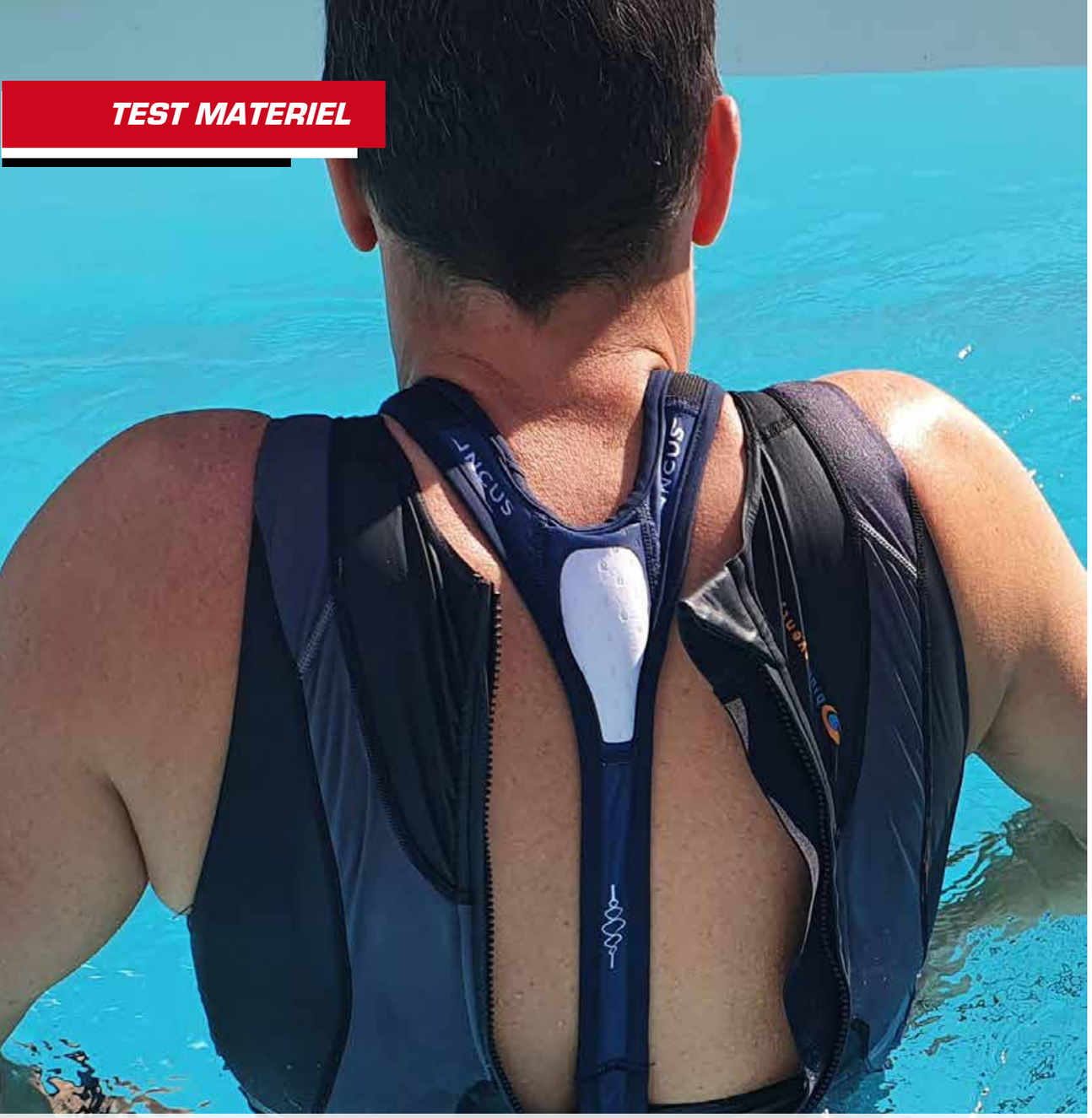
• Système d'hydratation arrière permettant de fixer deux bidons à l'arrière de votre selle ou un bidon et un bidon porte-outils

• Facile d'installation et universel, le support se fixe sur les rails de selle

• Un double support de CO2 est inclus

ZÉFAL

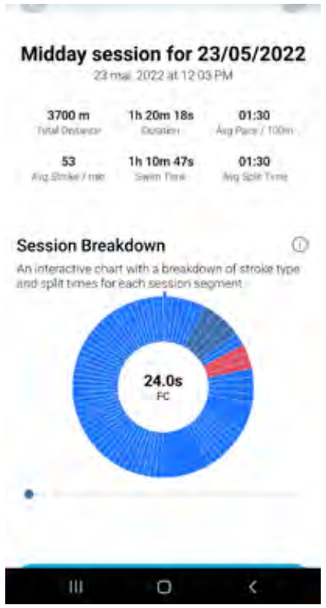
MADE IN FRANCE

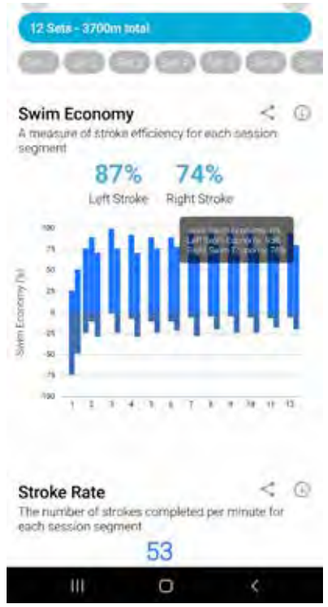


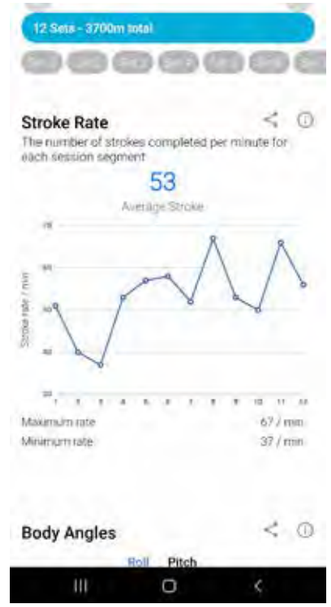
TEST MATÉRIEL

INCUS NOVA, LE TRIATHLÈTE CONNECTÉ !

PAR GWEN TOUCHAIS







Qu'est-ce que le NOVA ? L'INCUS NOVA est un outil conçu pour le triathlète, avec pour but de vous donner des retours concrets sur votre gestuelle et efficacité dans les 3 sports. À l'heure actuelle, seules les données natation et course à pied sont intégrées et exploitées, mais le cyclisme devrait s'y ajouter dans le futur.

Le NOVA utilise la technologie du capteur de mouvement dans sa version la plus aboutie dite « MARG » (magnetic, angular rate, and gravity). Cela signifie qu'il intègre et agrège à l'aide d'algorithmes le signal de différents types de capteurs (magnétique, gyroscopique et accéléromètre) afin d'analyser le moindre de vos gestes. Reste ensuite à l'appliquer à notre pratique sportive afin de proposer un outil, une application et des analyses à même de donner des retours concrets au triathlète. Le NOVA, est donc un capteur de seulement 30 grammes, waterproof, disposant d'une autonomie de 20 heures avec possibilité de mises à jour automatiques régulières.

Le concept n'est pas nouveau et déjà en partie proposé au moins pour la course à pied par les fabricants de montres. Ce qui est nouveau, c'est la mise à disposition de cette technologie et expertise au plus grand nombre également pour la natation. Là où cela était réservé auparavant aux structures dites «haut niveau» avec parfois une mise en application peu évidente, NOVA apporte une solution aboutie, miniaturisée et facile d'utilisation !

La petite anecdote du test ? Lors d'une séance dans le bassin d'Antibes, il m'a fallu m'arrêter pour répondre à la curiosité de notre champion olympique Alain Bernard et d'une ex-responsable de la performance de l'équipe de France Natation. Ils ont été très sensibles à la miniaturisation et aux fonctionnalités du NOVA !

Nager avec le NOVA !

Le NOVA s'adresse à ceux (et ils sont nombreux) qui n'ont absolument aucune idée de ce qu'ils font dans l'eau ! Vous avez l'impression de glisser, mais n'avancez pas… d'être au-dessus de l'eau, mais avez les jambes au fond de l'eau ; le NOVA est l'outil qui va enfin vous donner un retour concret sur votre technique et vous permettre de l'améliorer. Le NOVA s'adresse donc à celles et ceux qui n'ont pas la chance d'être conseillés et corrigés par un entraineur, ou encore qui ont du mal à faire le lien entre ce qu'on leur dit et ce qu'ils réalisent ou croient réaliser.

> ***« Le NOVA est un très bon investissement pour tout triathlète désireux de comprendre un peu mieux les mécanismes qui font de la natation un sport si compliqué et technique (…) le NOVA sera une source d'information et de motivation supplémentaire. »***

TEST MATERIEL

Le NOVA a pour but de vous donner un retour mesurable sur votre technique, en plus de vous faire un compte rendu complet de votre séance. Le NOVA détecte donc vos séries, les différentes nages, enregistre les distances, chronos, coups de bras… afin de les rendre disponibles à la consultation sur l'application INCUS Cloud dédiée. Et donc en plus de tout cela, le NOVA vient ajouter 2 informations particulièrement intéressantes pour le nageur : la rotation de vos épaules ainsi que votre "assiette" dans l'eau.
La mise en place du NOVA pour la natation se fait à l'aide d'un accessoire lui aussi conçu par INCUS : le singlet « FIIN ».
Celui-ci se décline en 7 tailles pour un ajustage parfait, est conçu afin de ne pas engendrer une traînée supplémentaire, ne pèse que 30 grammes et est résistant au chlore. Le but est de vous faire oublier le NOVA et d'effectuer vos séances sans contraintes.

À l'usage, il est crucial de choisir la bonne taille pour profiter des bénéfices annoncés. Trop petit, il vous sera difficile de le porter sur une séance entière par manque de confort. Trop grand, la sensation de traînée gâche le plaisir. Une alternative possible est d'utiliser le harnais de course à pied afin de gagner en sensation et liberté, mais cela se fait au détriment de la traînée. Dans les 2 cas, il vous faudra accepter le regard des autres se demandant ce que vous faites dans l'eau avec un singlet ! Facile en club, moins évident pour ceux qui nagent dans le public.

Notre solution ? J'ai trouvé le meilleur compromis en mettant le harnais de course à pied que je trouvais moins contraignant sous une swimsuit ! On risque encore de vous poser quelques questions, mais à l'usage sur une séance, c'est bien avec ce setup que j'ai tiré le plus de bénéfices du NOVA. Une suggestion pour INCUS ? Développer un maillot femme spécifique afin d'y prévoir l'emplacement capteur sans ajout d'un accessoire supplémentaire !

La mise en route du NOVA est on ne peut plus simple, dans la mesure où il ne dispose que d'un bouton. Une première pression pour l'allumer (led verte), une deuxième pour démarrer la séance (led bleu). En fin de séance une nouvelle pression pour stopper l'entraînement et vous pouvez éteindre le NOVA. Il vous reste alors à effectuer une synchronisation avec votre smartphone pour analyser la séance. La volonté de INCUS est donc de nous proposer un outil dont vous oublierez la présence pendant l'entrainement.

Tout l'analyse s'effectue a posteriori. C'est effectivement un bon point mais cela nécessite de procéder à l'analyse rapidement afin de bien garder en tête le contenu de la séance et faire ainsi le lien avec les résultats que vous donne le NOVA. Imaginons que vous vouliez évaluer l'impact de votre respiration (côté gauche ou droit) sur la rotation de vos épaules : il vous faudra vous souvenir par exemple que sur le 3ème 200 m, vous avez fait de la respiration 4 temps à droite, puis sur le 4ème de la respiration 4 temps à gauche… et faire la correspondance avec les angles de rotation que l'application vous donne. Et ainsi de suite. C'est-à-dire qu'il faudra toujours mettre en correspondance les chiffres bruts avec le contenu de la séance, la fatigue d'une fin de série, le matériel utilisé…

Rien de compliqué, mais le NOVA est un outil qui vous demandera un minimum d'implication pour en tirer les bénéfices.

À l'usage il existe quelques recommandations afin d'exploiter au mieux le NOVA. Lors de vos séances il vous faudra veiller :
- À bien marquer les fins de longueur : si vous coupez votre effort au drapeau pour vous laisser glisser jusqu'au mur, le NOVA vous donnera un temps flatteur…
- À bien marquer les récupérations : si vous faites une série de 10x100 mais que vous n'avez que 1.5 secondes de récupération au mur car vous ne tenez pas la cadence, le NOVA aura du mal à distinguer vos 100m et vous risquez de vous retrouver avec un bloc de 1000 m à analyser.

L'algorithme du NOVA est globalement très performant afin de distinguer le type de nage, les virages, les récupérations. Cette précision sera très appréciée des triathlètes les plus pointus qui pourront à posteriori revoir toutes leurs séances :
- la distance globale, le temps de nage effectif
- les différentes séries, les temps correspondants, mais aussi pour chaque set les fameux "coups de bras" que l'entraîneur n'arrête pas de vous demander de compter !
- l'économie (efficience) du geste avec une distinction gauche et droite ! En gros, savoir si vous prenez de l'eau efficacement
- la rotation des épaules, à comparer à des valeurs références
- et très intéressant, la position dans l'eau par rapport à l'horizontale, avec là aussi des valeurs références pour donner une idée du travail restant à accomplir

Énormément de données à analyser donc, ce qui est nouveau pour la natation ! On s'y est habitués à vélo et course à pied avec les GPS et capteurs de puissance… alors pourquoi pas en natation !? Le point fort du NOVA est que INCUS, au travers de l'application, fait l'effort de vulgariser quelque peu l'information afin d'en retirer rapidement des bénéfices. Il est donc possible dès la première utilisation d'en tirer des conclusions et ce sans connaissance spécifique. Pour "l'horizontalité" par exemple, si on considère qu'à 0 degrés on est parfaitement horizontal, toute valeur sous les 20 degrés est considérée comme bonne. Si avec le pull vous êtes à 18 degrés et sans à 23 degrés, vous avez déjà là un axe d'amélioration ! Essayez de replacer votre tête, testez à nouveau et voyez si la valeur s'améliore, et ainsi de suite. Et pour ceux qui en veulent plus, les possibilités sont multiples puisque vous pourrez, séance après séance, tester et valider de nouvelles pistes.

De mon côté, une constatation simple : je ne tourne pas assez les bras. Je m'en doutais, mais pas à ce point. Avec le NOVA il m'est possible de contrôler cette fréquence sur toute la séance, chacune de mes séries, quelle que soit la longueur. 80 coups de bras par minute semblent être une valeur référence pour les nageurs d'eau libre de haut niveau… 60 une valeur commune chez le nageur occasionnel, que je peine à atteindre sur l'ensemble de mes séances !
Ou commun se rendre compte qu'on est complètement bridé !

Courir avec le NOVA !

Moins novateur, notre but premier n'était pas de tester le NOVA sur cet aspect-là.

D'autant plus qu'au moment où nous avons débuté notre test, il était nécessaire de coupler le NOVA avec un smartphone et d'emporter celui-ci pendant la séance afin d'obtenir des résultats. Courir avec son téléphone, c'est bon pour les "instagramers" et moins agréable pour l'entraînement. Mais depuis, INCUS a finalisé son application Garmin (compatible avec bon nombre de modèles de la marque : Forerunner 945, Fenix…) ce qui rend le smartphone inutile. Nous en avons donc profité pour chausser nos baskets et tester le NOVA.

Pour la course à pied, le NOVA se place dans un petit harnais évidemment bien plus léger que celui de natation. Une fois allumé, le contrôle du NOVA s'effectue cette fois-ci au travers de votre montre. Pendant la séance, vous n'aurez accès qu'aux données auxquelles vous êtes habitués (temps, cadence, distance…), le reste vous sera accessible sur l'application INCUS une fois votre séance terminée. Vous pourrez alors mesurer l'impact au sol, votre balance gauche/droite, la puissance… Le NOVA a pour lui d'être le premier capteur à vous donner ces données (impact, poussée, puissance) sur les jambes droite et gauche indépendamment. La plupart des capteurs prennent la mesure sur un côté et supposent que l'autre côté se comporte à l'identique.

Pour la course à pied également, le NOVA s'adresse au triathlète pointu. Si vous n'êtes pas intéressé(e) par toutes les données complémentaires que vous fournit votre montre, peu de chance que vous trouviez un intérêt dans le NOVA pour la course à pied. À l'inverse si vous voulez pousser encore plus loin, alors vous apprécierez la précision du NOVA. De plus, celui-ci est évolutif et on peut donc s'attendre à voir son champ d'utilisation s'étoffer au fil du temps.

En conclusion : un produit, de multiples possibilités !

Le NOVA est un très bon investissement pour tout triathlète désireux de comprendre un peu mieux les mécanismes qui font de la natation un sport si compliqué et technique. Pour le triathlète qui nage assidûment, le NOVA sera une source d'information et de motivation supplémentaire. Pour les autres, ceux que je croise et qui me disent qu'ils n'aiment pas nager (mais ne veulent pour autant pas passer au duathlon…), il vaudra mieux passer votre chemin. On est curieux de voir également ce que INCUS nous prépare dans l'avenir et pour le vélo plus précisément.

Côté prix, plusieurs possibilités s'offrent à vous : la version natation (incluant le singlet et le NOVA) pour 230 € environ (les prix étant en pounds, reste la question du Brexit), la version course à pied au même prix (moins intéressant selon nous) et enfin une version duo au prix de 350 €. Enfin, vous pouvez toujours opter pour la version natation et procéder à une mise à jour payante plus tard pour bénéficier des fonctionnalités course à pied.

Chez Trimax, on valide à 100% le NOVA ! Au vu du budget moyen annuel d'un triathlète, vous aurez vite fait d'amortir votre INCUS NOVA, dont vous pourrez profiter de nombreuses saisons.

CONFIEZ VOTRE COMMUNICATION
À DES PROFESSIONNELS

NOMBREUX NOUS FONT DÉJÀ CONFIANCE...

WWW.ACTIV-IMAGES.FR

CONTACT@ACTIV-IMAGES.FR