



n°221
Octobre 2022

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



REPORTAGES

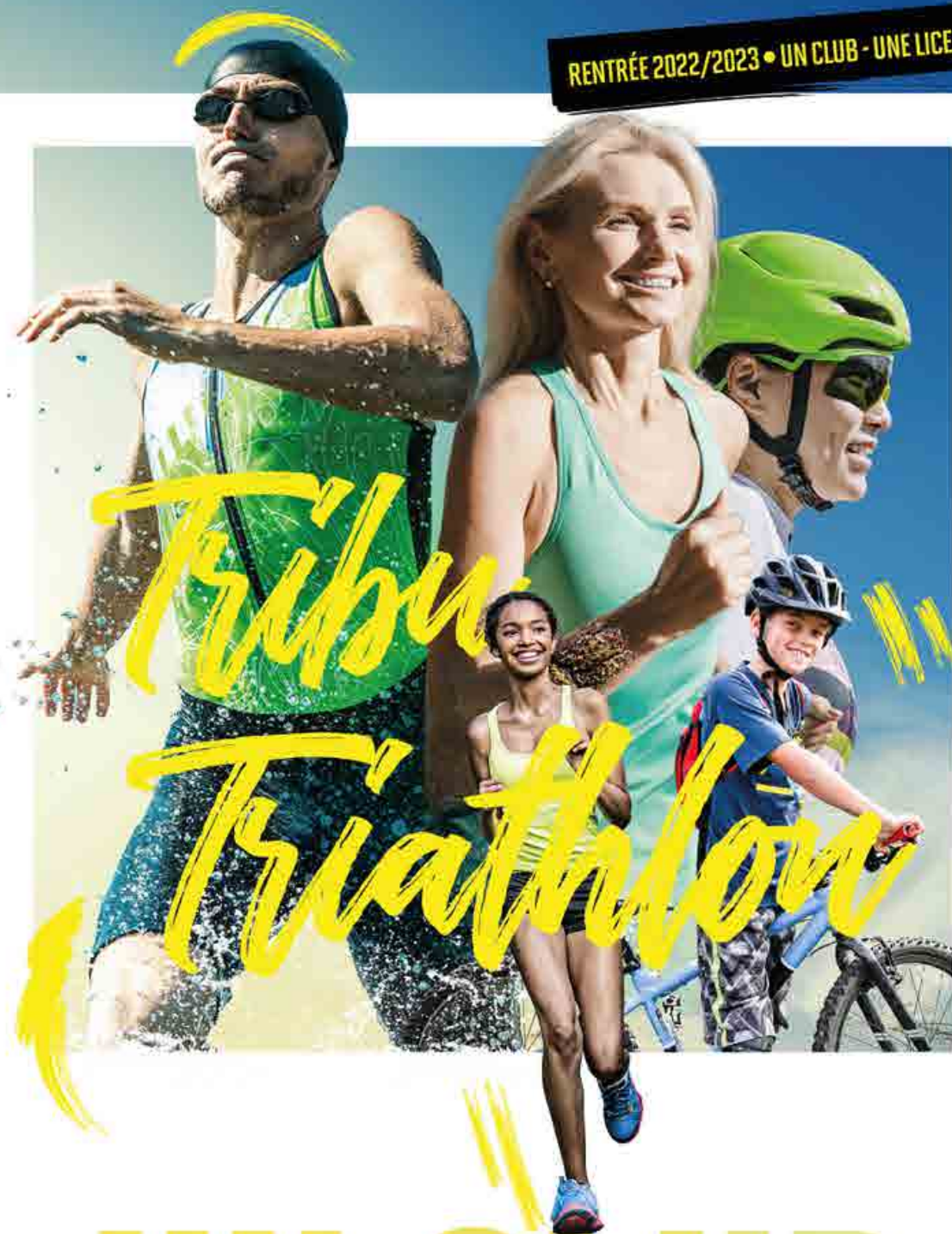
Faites le plein de courses :
Triathlon de Gérardmer, VentouxMan,
Triath'long U Côte de Beauté, Triathlon de
Dinard, Triathlon des Pyrénées, O'xyrace,
Castillon la bataille, Openlakes, PTO Tour

CONSEILS DE PRO

Dossier du mois : vêtements et
performance
Nutrition : le régime cétogène

WWW.TRIMAX-MAG.COM

RENTÉE 2022/2023 • UN CLUB - UNE LICENCE



UN CLUB
REJOIGNEZ

Edito

Retour vers le futur !

Trois plus tard, le triathlon va de nouveau enflammer Hawaï. Trois ans de disette, à attendre patiemment, tel un volcan en sommeil, le retour de la grand-messe du triple effort et son déferlement de "tonnerres mécaniques" sur l'île mythique, le berceau du triathlon. Avec cette année un nombre record d'Elites français qualifiés : "7 Mercenaires" prêts à en découdre et à écrire leur futur !

Le futur, ce sont aussi les jeunes triathlètes français qui ont mis le feu à La Baule, lors des championnats d'Europe des Jeunes (14-17). Deux titres en individuel et le titre en relais mixte acquis avec autorité, presque (déjà) comme des vieux briscards. La relève est là. Après ces deux dernières années compliquées voire chaotiques, le triathlon et ses disciplines enchainées sont bien de retour, pour un futur qui s'annonce palpitant.

Un avenir qui, dans ce magazine, se conjugue au présent avec de belles premières éditions (PTO Tour, Triathlon des Pyrénées, Triathlon de Castillon) et au futur, certaines organisations étant sans cesse dans l'évolution et l'anticipation (Triathlon Dinard, Ventouxman, Triath'long Royan, Triathlon de Gérardmer, Openlakes, O'xyrace)

Ce futur, vous l'avez sous les yeux. Bonne lecture à toutes et à tous !

la rédaction

TRIMAX
MAGAZINE

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

Ont collaboré à ce numéro :

Photo couverture (de gauche à droite et de haut en bas) : Justine Mathieux, Sam Laidlow, Arnaud Guilloux, Clément Mignon, Manon Genêt, Denis Chevrot, Léon Chevalier, Gwen Touchais, Simon Billeau, Jean-Baptiste Wiroth, Gégé, Frédéric Millet, Jules Mignon, JacVan, Cédric Le Sec'h, F.Boukla, YFoto, ThatCameraman, J.Mitchell, V.Rannou, M.Delobel, J.Biche, L.Baratoux et vous.



LA RÉDACTION
redaction@trimax.fr



LA RÉGIE PUB
contact@trimax.fr



LES TESTEURS
trimax.tests@gmail.com



@trimaxMag

RENTREE 2022/2023 • UN CLUB - UNE LICENCE



CHACUN SON STYLE • CHACUN SA DISCIPLINE

TRIATHLON, PARATHLON, CROSS TRIATHLON, CROSS DUATHLON, DUATHLON, BIKE & RUN, AQUATHLON, RAID, SWIMRUN

© 2022 Fédération Française de Triathlon - Tous droits réservés



SOCIAL

TRIMAX

MAGAZINE



WWW.TRIMAX-MAG.COM

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

+ DE **85.000 VISITEURS** MENSUELS



TrimaxMag
+ de **97 000** Abonnés



TrimaxMag
+ de **17,3 k** Followers



Triathlon_in_the_World
+ de **76,6 k** Followers



Magazine
+ de **10 000**
téléchargements
mensuels



Activimages
+ de **4 800** Abonnés



Activimages
+ de **2 660** Followers

ACTIV

IMAGES



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....

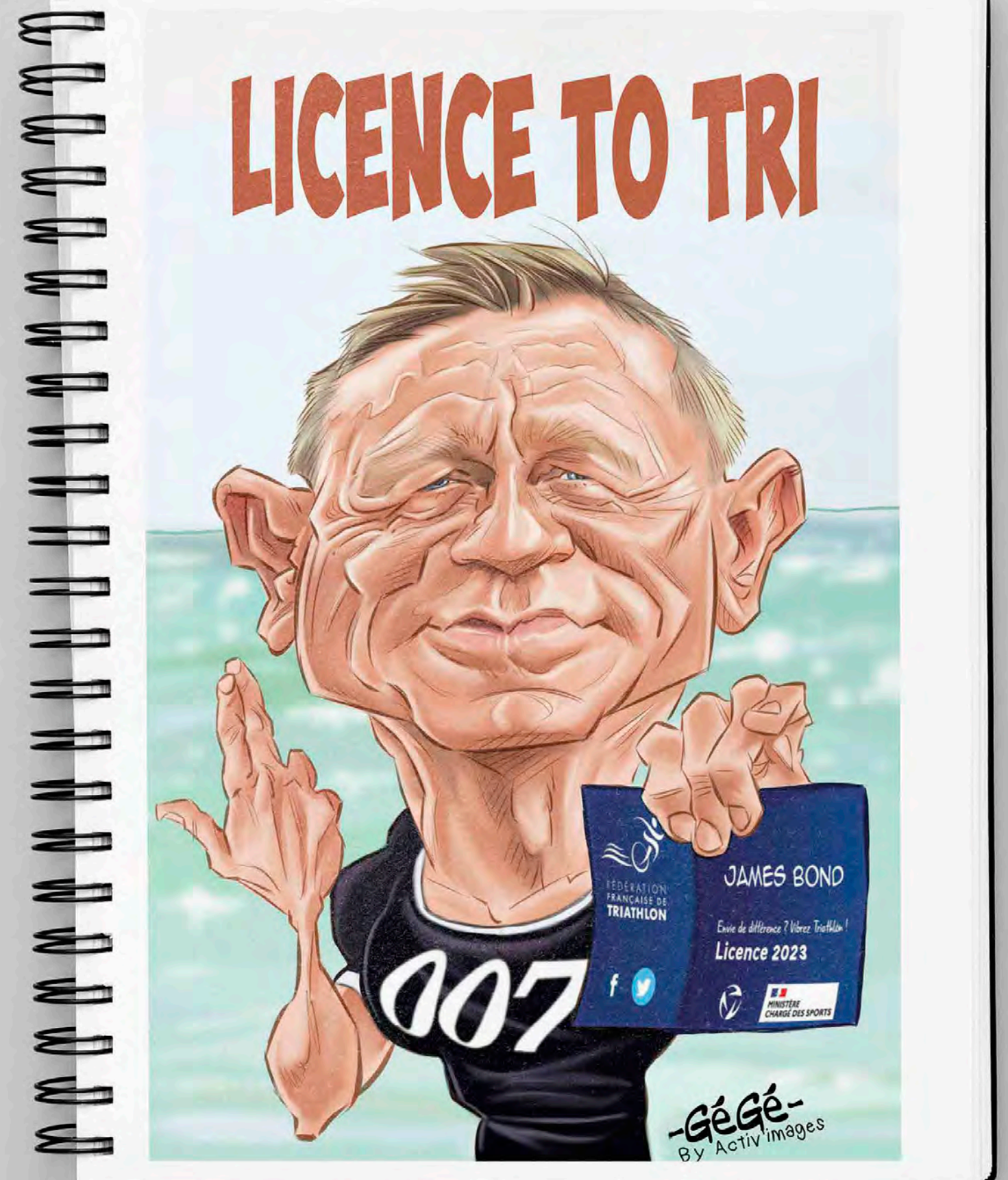
REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ

TRIMAX

5

SWIM BIKE RUN

L'essentiel du triathlon



14



24



56



90



70



COUP DE PROJO

14 ROAD TO KONA : LES PROS FRANÇAIS QUALIFIÉS

REPORTAGE

- 18 TRIATHLON DE GERARDMER : À LA FOLIE...
- 24 VENTOUXMAN : AU PAYS DU GÉANT
- 28 TRIATH'LONG U CÔTE DE BEAUTÉ : ROYAL ROYAN !
- 34 TRIATHLON DINARD : UNE ÉDITION RÉFÉRENCE
- 40 TRIATHLON DES PYRÉNÉES : SATISFECIT GÉNÉRAL 100 % RÉUSSITE
- 44 CROSS-TRIATHLON VAL REVERMONT : L'O'XYRACE FAIT LE PLEIN !
- 48 TRIATHLON DE CASTILLON-LA-BATAILLE : UNE PREMIÈRE PROMETTEUSE !
- 52 OPENLAKES : C'EST CHAMPAGNE !
- 56 PTO TOUR - US OPEN : LA CLASSE À DALLAS

RENCONTRE

66 ALIZÉE PATIÈS : HOME SWEET HOME

FOCUS

- 70 DOSSIER DU MOIS : ACCESSOIRES VESTIMENTAIRES ET PERFORMANCE
- 78 NUTRITION : LE RÉGIME CÉTOGÈNE

MATÉRIEL

- 84 SHOPPING
- 86 LUNETTES TRI EYE : « MIROIR, DIS-MOI QUI EST DERRIÈRE. »
- 90 RECOVERYAIR JETBOOTS : OBJECTIF RÉCUPÉRATION
- 94 CASTELLI PERFETTO CONVERTIBLE 2 : OBJECTIF POLYVALENCE



LA JEUNESSE **FRANCE**



PHOTOS FFTRI / PUUR FILM / COLIN OLIVERO



Composé de Tristan Douché, Léa Houart, Milan Larivière et Manon Laporte, le relais mixte français a été sacré champion d'Europe des Jeunes (14-17 ans). Après les titres en individuel de Léa Houart et Tristan Douché, carton plein pour l'équipe de France sur ces championnats d'Europe des Jeunes à la Baule !





www.pikala-shop.com

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



TRIATHLON

COURSE À PIED

CYCLISME

NATATION

NUTRITION

HUUB

ekoï

DT SWISS

OTSO
THINK SPORT

ASSIOMA

PowerBar

226ERS

BAR CLIF

SPORCKS

4iiii



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



ROAD TO KONA

LES PROS FRANÇAIS QUALIFIÉS



PAR CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS IRONMAN - PTO - ACTIV'IMAGES



Le triathlon revient sur Big Island, après 3 ans d'absence... Le 6 octobre pour les femmes et le 8 octobre pour les hommes, toute la sphère du triple effort aura le regard braqué sur Hawaï, ce petit bout de terre volcanique qui bouillonne d'effervescence depuis 1978 pour le triathlon. Et en 3 ans, le niveau n'a plus rien à voir et la densité est impressionnante, pour ne pas dire inédite, voire incroyable. Certains athlètes ont progressé de manière fulgurante, d'autres ont émergé, à l'instar des pros Français qualifiés pour la grand-messe du triathlon à Hawaï. Course d'une vie, confirmation, apprentissage ou baptême du feu... les élites tricolores seront en nombre à Kona. Passage des troupes françaises en revue avec ces "7 mercenaires".

MANON GENÉT



Âge : 33 ans



Sa perf' sur circuit Ironman pour la qualif' :
3e sur IM Hambourg (2022)



Sa saison 2022 (principaux résultats) :

- ✓ 3e sur IM Hambourg
- ✓ 4e sur IM 70.3 Mallorca
- ✓ 8e au championnat du monde longue distance



Classement mondial PTO : 62



Nombre de participations à Kona : 1 (2018, 31e)



JUSTINE MATHIEUX



Âge : 26 ans



Sa perf' sur circuit Ironman pour la qualif' :
2e sur IM Mallorca (2021)



Sa saison 2022 (principaux résultats) :

- ✓ 2e sur l'Embrunman



Classement mondial PTO : 54



Nombre de participations à Kona : 0



LÉON CHEVALIER



Âge : 26 ans



Sa perf' sur circuit Ironman pour la qualif' :
Victoire sur IM Mallorca (2021)



Sa saison 2022 (principaux résultats) :

- ✓ Victoire sur le L de l'Alpe d'Huez
- ✓ 2e sur IM 70.3 Vichy
- ✓ 3e sur Zarauzko Triathlon
- ✓ 5e sur IM 70.3 Lanzarote
- ✓ 6e au championnat du monde Ironman à St George



Classement mondial PTO : 10



Nombre de participations à Kona : 0



DENIS CHEVROT



Âge : 34 ans



Sa perf' sur circuit Ironman pour la qualif' :
Victoire sur IM Autriche (2021)



Sa saison 2022 (principaux résultats) :

- ✓ Victoire sur IM Francfort (champion d'Europe Ironman)
- ✓ 7e au championnat du monde longue distance
- ✓ 14e sur Challenge Salou
- ✓ DNF au championnat du monde Ironman à St George



Classement mondial PTO : 47



Nombre de participations à Kona : 4 (2015, DNF - 2016, 23e - 2017, 32e - 2018, 26e)



// ARNAUD GUILLOUX



Âge : 33 ans



Sa perf' sur circuit Ironman pour la qualif' :
4e sur IM Florida (2021)



Sa saison 2022 (principaux résultats) :

- ✓ Victoire sur IM 70.3 Vichy
- ✓ 4e sur IM Brésil
- ✓ 5e sur IM 70.3 Les Sables d'Olonne
- ✓ 9e sur IM 70.3 California
- ✓ 22e au championnat du monde Ironman à St George



Classement mondial PTO : 69



Nombre de participations à Kona : 0



COUP DE PROJO

// SAM LAIDLOW



Âge : 23 ans



Sa perf' sur circuit Ironman pour la qualif' :
8e au championnat du monde Ironman à St George (2022)



Sa saison 2022 (principaux résultats) :

- ✓ Victoire par équipe (Europe) sur la Collins Cup
- ✓ 4e sur PTO Tour Open du Canada
- ✓ 4e sur PTO Tour US Open
- ✓ 7e sur Challenge Salou
- ✓ 8e au championnat du monde Ironman à St George



Classement mondial PTO : 8



Nombre de participations à Kona : 0



// CLÉMENT MIGNON



Âge : 23 ans



Sa perf' sur circuit Ironman pour la qualif' :
3e sur IM Francfort (2022)



Sa saison 2022 (principaux résultats) :

- ✓ Victoire sur IM 70.3 Pays d'Aix
- ✓ Victoire sur XL de Gérardmer
- ✓ 2e sur IM 70.3 Mallorca
- ✓ 2e sur Challenge Mallorca
- ✓ 2e sur Challenge Gran Canaria



Classement mondial PTO : 29



Nombre de participations à Kona : 0



HAMBURG | 04. JUNI 2023

THIS IS
YOUR
TIME



REGISTER HERE

FRANKFURT | 02. JULI 2023

THIS IS
YOUR
MOMENT



REGISTER HERE





TRIATHLON DE GÉRARDMER À LA FOLIE...

Une affluence record établie à 4 700 participants, des vainqueurs impressionnants de puissance venus pulvériser les chronos... La 33ème édition de ce triathlon hors norme a livré, les 3 et 4 septembre derniers, une excellente copie qui ancre le rendez-vous parmi les incontournables de la saison.

Rester sur le qui-vive, dans les starting-blocks, à l'affût pour viser une première victoire. Celle qui se joue dans les coulisses, à l'abri des projecteurs... À Gérardmer, la course aux dossards est impitoyable. Victime de son succès façonné et éprouvé 33 éditions durant, le Triathlon de Gérardmer suscite un rare engouement qui voit son format Distance Olympique "sold-out" en 20 minutes, quand 300 des 1650 sprinteurs de l'inscription sont comptabilisés sur l'épreuve reine XL en à peine 3 minutes. Le mois d'octobre a été mouvementé, même pour des organisateurs visiblement rompus aux affluences record.

Entre l'équilibre des parcours sécurisés - car totalement fermés à la circulation. - la qualité de l'accueil et l'importance des dotations, le rendez-vous vosgien est un incontournable. Imparable par l'enthousiasme de son public passé maître dans le "savoir ambiancer", le triathlon est porté par 700 bénévoles. Un engouement exceptionnel pour une ville de 8 300 habitants.

« Nous sommes loin des ambiances souvent aseptisées des grosses organisations très bien rodées que l'on remarque notamment sur les épreuves de type Ironman », prévient Paul Charbonnier.

“ L'humain est au cœur de notre projet.

Le regard avisé et l'œil critique, l'organisateur se montre aussi exigeant et rigoureux dans son jardin, au cœur des paysages qu'il affectionne. « Ne pas s'endormir sur ses lauriers est un impératif. Chaque année est celle des modifications et d'une remise en question qui vise à satisfaire le plus grand nombre de participants. » Un investissement au quotidien matérialisé l'an dernier par la création du Super G pour porter à 6 le nombre de formats "made in" Gérardmer. « Nous plongeons là dans le style Enduro, avec pas moins de 3 triathlons enchaînés avec 300 m de natation, 4 km de vélo et 1,4 km de course à pied. » Un show à part entière qui n'est pas sans rappeler Le Liévin Triathlon Indoor Festival ou la Super League Triathlon.

Le pari est osé, l'ambition reste intacte. « Il reste encore plusieurs cases à cocher. Attirer un nouveau public, convaincre la télé et les médias pour gagner en visibilité,



PAR ROMUALD VINACE
PHOTOS THOMASDEVARDDSIGN



séduire de nouveaux partenaires privés. Si nous n'envisageons à aucun moment le déclin, il serait déraisonnable de miser chaque saison sur un succès garanti. Certaines épreuves souffrent aujourd'hui d'un déficit d'engouement aucune organisations n'est clairement à l'abri », assure Paul.

Une recette miracle ? « Le Triathlon de Gérardmer a cette année accueilli 4 700 adeptes du triple effort dont 1 100 Belges sur le week-end. Sans évoquer une quelconque recette du succès, Gérardmer souhaite mettre l'humain au centre du projet et des préoccupations de notre équipe. L'humain est l'essentiel. » souligne l'intéressé.



“ Nous sommes déjà submergés d'e-mails de demandes de dossards pour la prochaine édition. Voilà sans doute notre victoire collective. Peut-être celle de l'humilité, du travail et de l'exigence à tous les niveaux.



Un choix judicieux qui séduit aujourd'hui les plus grands spécialistes, à l'image de Clément Mignon. Auteur d'un doublé après sa victoire en 2021 et favori sur le XL, le vainqueur du 70.3 d'Aix-en-Provence a surclassé la concurrence. Mieux, il s'est emparé du record de l'épreuve en 4h18 (lire par ailleurs). Impressionnant à l'image du doublé de la Suisse Julie Derron, intouchable en 4h50'02" et dans le même temps que l'an dernier... mais amélioré de 16 secondes. Un record jusque-là détenu par sa compatriote Caroline Steffen (4h50'33"). C'était en 2011... une éternité. Barbara Riveros et Marjolaine Pierre, qui complètent le podium, n'ont rien pu faire devant cette démonstration de puissance.

Tous vainqueurs, tous champions. Chaque participant a été séduit par l'atmosphère familiale du Triathlon de Gérardmer.



« Les indicateurs sont au beau fixe. Nous sommes submergés d'e-mails de satisfaction et de demandes de dossards pour la prochaine édition. Voilà sans doute notre victoire collective. Celle du travail et de l'exigence à tous les niveaux » explique Paul Charbonnier, qui réfléchit déjà à l'Opus 2023. « Pourquoi pas un parc à vélo sur 2 étages » plaisante l'intéressé. « Plus sérieusement, ce rendez-vous est bien ancré. Il a une âme, une identité et une athlète comme Zsanett Bragmayer, vainqueur sur le Distance Olympique

et qui nous témoigne d'année en année une fidélité sans faille est une belle satisfaction et une véritable histoire d'amour. »

Suffisant pour faire monter la pression d'un cran supplémentaire ? « L'attente est forte autant que justifiée chez les athlètes et nous devons, en tant que membres de l'organisation, faire preuve de beaucoup d'humilité. Être à la hauteur de leur demande et de l'événement impose une bonne dose de travail. » conclut-il.



CLÉMENT MIGNON

The one and only !

Grandissime favori, le Charentais a tenu son rang et s'est offert un 2ème sacre sur le format XL, en battant au passage le record de l'épreuve. Place désormais au rendez-vous hawaïen, l'objectif ultime de la saison.

Sourire carnassier de circonstance, Clément Mignon a dévoré les ambitions de la concurrence. Insatiable, dossard 1 sur les épaules, l'as de la longue distance a fait de Gérardmer son terrain de chasse privilégié. Une victoire, une de plus, qui vient consacrer, s'il en était besoin, un talent fou. Dans l'ambiance indescriptible de l'aire d'arrivée, Clément célèbre à sa juste mesure un doublé historique. Au cœur des acclamations, des sollicitations, il se plie volontiers au traditionnel bain de foule. Le record

de l'épreuve pulvérisée méritait bien ces effusions. Un bonheur simple, tout à l'image du champion qui, aux premières questions des journalistes, renvoie des remerciements appuyés au public venu en masse pour l'apothéose de cette semaine dédiée au triathlon. « *Quelle ambiance dans la montée du Polis ! La ferveur du public est décidément incroyable sur cette course. Une course qui me convient plutôt bien* », précise l'intéressé.

Ni les averses, ni l'humidité n'auront eu de prise sur le futur vainqueur qui s'offre même le record de l'épreuve en 4h18'33", possession de Sylvain Sudrie depuis 2010 (4h20'19"). « Avec 7 minutes de mieux que l'an dernier sur un parcours rallongé et toujours

aussi exigeant, je suis très heureux de ce résultat, notamment au regard du plateau. J'ai su élever mon niveau et je crois que mon expérience engrangée depuis un an n'est pas étrangère à mes performances actuelles. Je me suis aligné sur une dizaine d'épreuves sur la scène internationale cette saison et je pense que me frotter à une concurrence très diverse m'a beaucoup aidé », souligne Clément.

Le plus jeune professionnel engagé aux Mondiaux à Hawaï

Toujours plus haut, toujours plus grand, toujours plus fort... Le triathlète a su notamment contenir le champion de

France LD, Mathis Margirier, vidé de ses forces et relégué à la 4e place, à près de 8 minutes. En argent, Grégory Barnaby est tout aussi impuissant, à plus de 5 minutes devant James Teagle, qui a complété le podium. Auteur d'une performance de tout premier ordre, le vainqueur du 70.3 d'Aix-en-Provence a éclaboussé de sa classe le triathlon de Gérardmer. « *Il peut aller encore plus vite, c'est une certitude* » lance l'organisateur, Paul Charbonnier. Et de poursuivre : « *Il est en progrès constant. Il m'impressionne* ». Incontournable, Clément Mignon est devenu, à tout juste 23 ans, l'un des meilleurs français de la spécialité et compte bien asseoir sa suprématie naissante.

D'ici-là, il visera le top 10 aux championnats du monde à Hawaï (8 octobre). « *C'est en effet mon objectif annoncé pour la fin octobre. Je serai le plus jeune professionnel du plateau, donc sur le terrain pour apprendre. C'est souvent le "deal" pour une première. Pour autant, j'aurai le goût amer d'une revanche à prendre. Celui de la pénalité qui m'a été infligée en septembre dernier lors des Mondiaux 70.3. À Hawaï, la chaleur et l'humidité viendront niveler les valeurs* ». Valeur sûre, Clément Mignon en impose course après course. Aidé par sa régularité et son talent, il voudra marquer les esprits. À Gérardmer, le 4 septembre dernier, il était bien « the one and only. »

→ Tous les résultats de l'édition 2022 : https://triathlondegerardmer.com/resultats_archives/





VENTOUXMAN

AU PAYS DU GÉANT



PAR CÉDRIC LE SEC'H PHOTOS @ACTIV'IMAGES - YANN-FOTO



Visible à des kilomètres, il se détache fièrement des paysages provençaux du Vaucluse. Montagne pelée aux allures lunaires, culminant à 1910 m d'altitude, le Mont Ventoux est un symbole, classé "réserve de Biosphère" par l'UNESCO. Tantôt majestueux, tantôt effrayant, le Géant de Provence fascine et cultive son histoire à travers les récits sportifs épiques dont il demeure l'acteur principal. Les 17 et 18 septembre derniers, le Mont Ventoux a une fois de plus exercé son pouvoir magnétique, attirant à ses flancs 700 participants sur les différents formats du Ventouxman. Une 8e édition réalisée dans des conditions optimales, pour le plus grand plaisir des athlètes, du public et de l'organisation.

Le Ventoux, on ne le dompte pas. On l'affronte. C'est d'ailleurs le crédo de l'épreuve depuis sa création en 2015 : « Affrontez le mythe »... 3 mots qui raisonnent autant dans l'esprit des profanes que des initiés. La légende dit d'ailleurs qu'un cycliste ne le devient vraiment que le jour où il grimpe le Ventoux... Faire son et atteindre la borne affichant les 1910 m d'altitude classe implacablement les cyclistes en 2 catégories : ceux qui savent, et les autres... Ajoutez à cela une épreuve de 2 km de natation et une partie trail de 20 km et 400 m d+, et vous obtenez le délicieux cocktail de l'épreuve reine du Ventouxman. Entre les deux, 93 km et 2 300 m d+ de vélo, à savourer comme un bon rosé de Provence.

« Cette édition 2022 du Ventouxman se clôture sur une très bonne note et un très bon souvenir » se félicite Tom Pagani, membre de la société Extra Sports, organisatrice du Ventouxman. Épée de Damoclès depuis la création de l'épreuve, la météo a cette fois-ci été au rendez-vous. Clémentine, elle a offert des conditions idéales pour ce 8e opus. « C'est vrai qu'en raison de la météo, l'épreuve avait été annulée en 2016 ou encore tronquée en 2020. Là, malgré le vélo annulé le samedi pour la centaine de Kids à cause du vent, nous avons eu de superbes conditions et de magnifiques athlètes en course, avec de beaux podiums » se réjouit Tom.

2022, une édition 100% plaisir

Théo Debard, solide vainqueur chez les hommes (sous les 5h !) et Jeanne Collonge, qui monte sur la plus haute marche du podium après sa 2e place en 2019 (à seulement 30 secondes de Carrie Lester) ne contredisent pas les propos de Tom. « Je n'avais jamais mis mes roues sur ce col légendaire et j'ai pu profiter de ces paysages magnifiques (...)



Merci à l'organisation du Ventouxman pour m'avoir mis dans les meilleures dispositions pour performer, l'ensemble des bénévoles et les deux speakers du jour qui ont assuré toute la journée. » confiait Théo. Quant à Jeanne, qui confirme son retour au plus haut niveau après sa 3e place sur l'Embrunman en août dernier, elle avouait être « Très contente de ma victoire sur le Ventouxman (8e au scratch) où le plaisir était au rendez-vous dans les 3 disciplines ! Surtout dans l'ascension du Mont Ventoux et en course à pied (malgré les cailloux partout) j'ai eu l'impression de retrouver mes jambes de qui savent courir ! (...) Un grand merci à l'organisation. »

Soleil au beau fixe et athlètes fidèles au rendez-vous provençal, le Ventouxman 2022 est une très bonne

cuvée. Comme la bouteille de vin de Provence offerte à tous les finishers. Pas de médaille ni de t-shirt, mais des cadeaux consommables ou qui s'inscrivent dans une démarche "éco-durable", à l'image des trophées en bois remis aux 3 premiers. « C'est un choix délibéré et non économique, car cela nous coûte plus cher que les médailles », rappelle Tom. Et de compléter : « Les médailles et les t-shirts vont à l'encontre des progrès que l'on doit faire face au défi écologique sur les événements sportifs. Produits majoritairement en Chine, mis au fond d'un placard ou jetés au prochain déménagement, ce ne sont plus des cadeaux qui s'inscrivent dans l'ère du temps. Je comprends que l'on soit attaché aux symboles, mais les symboles sont faits pour évoluer, d'autant plus dans la période actuelle. »

L'Expérience, pas que pour des cyclistes !

Sur ce format, pas de chichis ! Une montée sèche du Ventoux de 26 km et 1 600 m d+ depuis Bédoin, suivie de 10 km de trail, avec 230 m d+. Un parcours qui, sur le papier, semble taillé pour les cyclistes qui sauront faire la différence en faisant sauter leurs concurrents comme du pop corn sur les pentes du Géant, avant de contrôler en course à pied ? Des idées reçues, balayées par les forts vents qui peuvent souffler au sommet du Ventoux, puisque c'est Arnaud Bonin, le champion de France de Trail Long 2021, qui s'est imposé sur cette épreuve qu'il avait cochée en tant que "prépa" pour les championnats du monde de Trail en novembre en Thaïlande.

« Nous étions content de le recevoir, et avec Clément Simon ils se sont bien tirés la bourre ! (rires) » se remémore Tom. Une belle bataille chez les hommes, encore plus féroce chez les femmes, avec seulement 6 secondes (!) entre la lauréate Clémentine Challot et sa dauphine Manon Moyse. Un format qui, pour sa 2e année, a du coup réservé des surprises et du spectacle pour les 200 participants engagés ! « C'est un format qui plait, aussi auprès des cyclistes que des coureurs qui ont pour habitude de faire du vélo en complément d'entraînement. Et idéal pour tous les athlètes qui ont peur de l'eau ! » ajoute Tom.

2024, reculer pour mieux sauter

La page de l'édition 2022 à peine tournée, place à celle de 2023. Ou plutôt, 2024. Le Ventouxman s'offre en effet une pause qui est tout sauf du luxe. « Avant tout, pour des raisons économiques », avance Tom. Malgré le succès auprès des participants, le constat est sans appel, mais à la fois objectif et optimiste : « En tant qu'entreprise, nous perdons de l'argent depuis 4 ans sur cet événement, que nous prenons pourtant plaisir à organiser. Mais la réalité économique nous encourage à faire une pause, pour se réinventer et avoir un modèle pérenne », poursuit l'intéressé.

Logistique complexe, frilosité des partenaires privés et public, nombre de participants en baisse ces 2 dernières années (un phénomène que nombre d'organisations subissent)... les raisons de cette difficulté financière sont multiples. « Nous avons 2 parcs à vélo distants de 1h30. Nous devons donc amener des solutions pour faciliter la logistique des participants et ainsi réduire des coûts que nous avons actuellement du mal à absorber. » précise Tom. Et de poursuivre : « Cela nous permettrait également d'éviter de scinder nos équipes en 2 voire en 3, puisque nous avons un départ depuis Bédoin pour le format Expérience. » Date, lieu d'arrivée et partenariat stratégique font également partie des réflexions. Capitaliser sur

l'historique de l'épreuve et revenir avec encore plus d'ambition, c'est le défi du Ventouxman.

À l'image du Géant qui l'accueille : seuls celles et ceux qui en tentent l'ascension arrivent au sommet.



LES PODIUMS

Ventouxman Expérience

→ Hommes

- 1 Arnaud Bonin - 2:03:18
- 2 Clément Simon - 2:05:43
- 3 Kélian Chantepedrix - 2:18:56

→ Femmes

- 1 Clémentine Challot - 2:40:41
- 2 Manon Moyse - 2:40:47
- 3 Sarah Vivier-Boudrier - 2:42:44

Ventouxman

→ Hommes

- 1 Théo Debard - 4:55:27
- 2 Thomas Lemaitre - 5:04:14
- 3 Erik Merino Alaminos - 5:05:25

→ Femmes

- 1 Jeanne Collonge - 5:36:49
- 2 Aurélia Boulanger - 5:47:11
- 3 Sophie Herzog - 5:57:36





TRIATH'LONG U CÔTE DE BEAUTÉ ROYAL ROYAN !



PAR JULES MIGNON PHOTOS @ACTIV'IMAGES - LBARATOUX



Du spectacle, du soleil, l'océan, un beau plateau de triathlètes, une organisation rodée, des speakers de folie, un live retransmis et une ambiance de feu ? Oui c'est bien le Triath'Long U Côte de Beauté qui a eu lieu le samedi 10 septembre dernier à Royan. Tous ces éléments étaient donc réunis pour passer une journée de folie sur la plage de la Grande Conche...

Ce samedi 10 septembre, 700 triathlètes se retrouvaient sur la grande plage de Royan en pleine marée basse, prêts à rugir sous le starter. Dans cette marée humaine se trouvaient quelques élites tels que la tenante du titre Marjolaine Pierré, mais aussi madame 100% podium en 2022, la Chilienne Barbara Riveros, ou encore l'Allemande Svenja Thoes, lauréate de l'Ironman de Nice en juin dernier. Côté masculin, on pouvait retrouver de belles pointures avec notamment le vainqueur de l'édition 2020 Clément Mignon, mais aussi Dylan Magnien qui enchaîne une semaine après le XL de Gérardmer. Une belle densité était présente à Royan avec la présence de Cyril Viennot et Romain Guillaume, qui se retrouvent après leur grosse bataille ici en 2015. Yvan Jarrige était de la partie également après sa belle 2ème place au 70.3 des Sables d'Olonne.

Le départ est donc donné à 10 heures, tandis que Stéphane Garcia, le directeur de course, était présent sur le live stream, accompagné de Frédéric Belaubre aux commentaires. Un groupe de 5 athlètes se forme dès le début de la natation chez les hommes, tandis que Barbara Riveros a pris la tête de son côté, elle qui nous a avoué avant la course avoir eu du mal à récupérer du XL de Gérardmer la semaine passée, et espère réaliser une course complète ici à Royan.

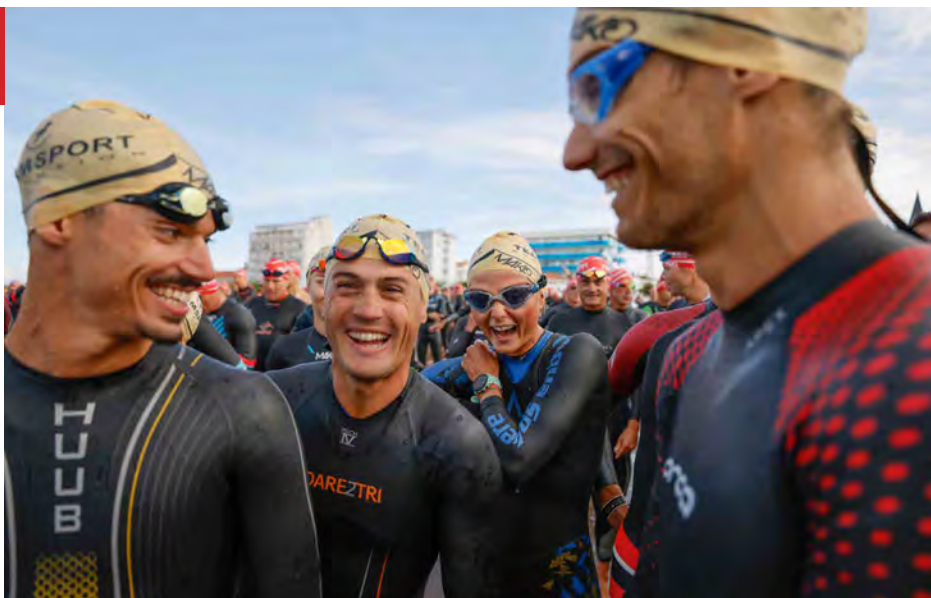
Mignon confirme, Viennot fait de la résistance

À la sortie d'eau, nous pouvons apercevoir ce groupe de 5 hommes, composés de Michael Raelert, Baptiste Neveu, Clément Mignon, Yvan Jarrige et Cyril Viennot, qui allaient donc enfourcher leur vélo pour une belle partie de manivelles. Malheureusement pour Yvan, un problème mécanique (ses lunettes de natation se sont coincées dans son dérailleur à T1 !) le contraint à s'arrêter et il perd ainsi 2 minutes sur la tête de course, reprise par Clément Mignon dès l'entame du vélo. Côté féminines, Barbara Riveros sort comme annoncée en tête de l'eau, 2 minutes devant Marjolaine Pierré et Maëlys Fardeau.

Les 700 amateurs sortent à tour de rôle de l'eau, doivent eux aussi courir 400 mètres sur la plage avant de rallier le parc à vélo et peuvent par la suite rejoindre les côtes

royannaises, sur leur monture. Un circuit vélo en 2 boucles de 46 kilomètres, sous forme d'aller-retour partant de Royan, allant jusqu'à Saint Seurin d'Uzet, en passant par Talmont. Cela a donc permis à tous les athlètes d'admirer la côte qui longe l'Estuaire de la Gironde. Un parcours confectionné par Étienne Charbeau et Stéphane Garcia, pas si facile qu'il en a l'air... Avec ses 700 mètres de dénivelé, il « casse les jambes » comme dirait le directeur de course, notamment à cause des bosses de Meschers-sur-Gironde.

Lors de la pose du vélo, Clément Mignon compte plus de 2 minutes d'avance sur Cyril Viennot. Une avance qui ne va que s'accroître durant une course à pied assez usante après ce parcours vélo. Le champion de France 2021 franchit donc la ligne d'arrivée en 3'53"31 après avoir remercié sa famille venue pour l'occasion.



« Je suis très content d'avoir gagné ici une 2e fois, avec ce public et cette organisation magnifique, surtout une semaine après Gérardmer. Ça confirme un bon cycle d'entraînement en vue de Kona. Je serai donc au PTO US Open à Dallas où j'irai sans prétention le week-end prochain, afin de peaufiner les derniers réglages. » confiait-il à l'arrivée.

7 minutes après, c'est au tour de Cyril Viennot de rejoindre la finishline. Et il peut se satisfaire de sa 2e place ! « J'ai eu de belles sensations aujourd'hui, qui m'ont permis de gérer mon début de course et de réaliser un gros vélo afin d'accroître mon avance sur le groupe derrière moi, pour courir comme je le voulais et gérer ma fin de course en pensant à ma course de demain. (Ndlr : Cyril finit champion de France de paratriathlon le lendemain en guide avec Thibaut Rigau en catégorie PTVI). Je ne visais pas du tout cette 2e place, surtout face au plateau présent aujourd'hui, mais ça valide mes dernières semaines d'entraînement donc je suis content. »

Seulement 1:30 derrière Cyril Viennot, c'est Yvan Jarrige qui complète ce podium après une grosse remontée à pied ! « Ça a été une course très bizarre pour moi, où dès le début du vélo je me suis rendu compte que mes lunettes de natation étaient bloquées dans mon dérailleur, ce qui m'a fait perdre de grosses secondes. J'ai donc effectué une course de l'arrière, qui m'a permis de

faire une belle remontée au classement, mais très éprouvant mentalement et physiquement. Je me focalise maintenant sur les championnats du monde 70.3 fin octobre. »

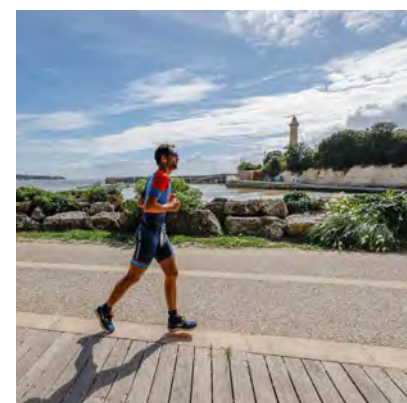
Pierré au bout de l'effort, Riveros les pieds dans le sable

Côté féminin, Marjolaine Pierré et Barbara Riveros posent le vélo ensemble, mais cette dernière doit réaliser une pénalité pour cause de drafting. Un kilomètre de plus à courir dans le sable, telle est la sanction qui l'a faite sortir du parc à plus de 3 minutes de Marjolaine. La coureuse à la chevelure blonde vient donc s'imposer, à bout de forces, pour une 2e victoire consécutive

en 4:23:18 tout en repoussant ses poursuivantes à plus de 3 minutes. « Ce fût une bonne course pour moi, revenant de blessure depuis quelques semaines, mais j'étais un peu perdue avec les différents écarts que l'on m'a donnés dès le début de course, donc je me suis mis dans ma bulle et j'ai appuyé. La course à pied a été très difficile aujourd'hui, surtout avec le manque d'entraînement dans ce domaine, mais je suis très heureuse de revenir sur cette magnifique course, où Clément (ndlr : son compagnon) gagne aussi avec sa famille qui est présente. Donc que du bonheur. Grâce au live, mes parents ont pu regarder la course à distance donc vraiment un grand merci à Stéphane et Etienne pour l'organisation. Maintenant, on part pour un séjour américain avec le PTO US Open à Dallas, Hawaï pour Clément et Saint George dans l'Utah où j'espère performer. »

Après sa pénalité, Barbara Riveros vient donc conclure cette course en verrouillant cette 2e place qui la satisfait pleinement. « Royan est une superbe épreuve, merci à Stéphane et Jacky pour la découverte de cette course. J'avais encore un peu de fatigue de Gérardmer, mais je suis malgré tout contente de ma course et de mon périple en France ces dernières semaines ! » 7 courses, 7 podiums, dont 5 victoires en 2022, c'est le moins qu'on puisse dire pour la Chilienne !

“ Amateurs et élites ont adoré l'organisation et l'ambiance, donc on ne peut que se réjouir de cela. (S.Garcia) ”





Pour conclure ce podium féminin, c'est la vainqueur de l'Ironman de Nice, Svenja Thoes qui vient rallier l'arrivée en 4'32''26, le sourire jusqu'aux oreilles comme à son habitude, malgré elle aussi une pénalité pour cause de drafting. « C'était une course incroyable, avec une atmosphère et un public merveilleux, j'ai pris énormément de plaisir à courir ici à Royan. Je suis sortie de l'eau assez loin et j'ai dû rouler seule, mais j'ai donné le meilleur de moi-même et j'ai hâte de revenir ici. »

Pendant que les élites récupèrent de leurs efforts, de nombreux amateurs donnent tout pour rallier la ligne d'arrivée, où le public chauffé à blanc les attend dans une ambiance de feu mise par les speakers Olivier Bachet et Romain Forel. Ils se sont tous élancés

pour ces 2 boucles de course à pied usantes de leurs faux plats et de la fameuse côte ensablée à emprunter à l'aller et au retour, sans oublier les multiples passages sur la plage...

Stéphane Garcia conclut cette belle journée en remerciant les bénévoles sans qui il n'aurait pu une fois de plus organiser ce triathlon sur la côte. « L'organisation prend beaucoup de stress, surtout 48h avant la course pour toute la mise en place et pour répondre aux sollicitations, mais le jour J, une fois que tout est lancé, tout roule et on ne peut que se féliciter une fois de plus. Il y a forcément quelques détails à peaufiner, mais ça a été une très belle journée. La météo était avec nous, le live a été très performant, et malgré les peurs que nous avions sur la natation dues à la marée basse (c'était une première), on a

très bien réussi à s'adapter et l'équipe a su une fois de plus relever le défi. Le seul point négatif pour nous reste le village expo qui était une première, et dont nous ne renouvelerons pas l'opération l'an prochain en raison de certains désistements de dernière minute qui ne m'ont pas forcément plu. Nous avons eu beaucoup de retours des amateurs et des élites qui ont adoré l'organisation et l'ambiance, donc on ne peut que se réjouir de cela. Nos bénévoles ont une fois de plus répondu présent et je les remercie à nouveau. Je fais tout pour qu'ils passent une bonne journée et d'être au plus près des athlètes. Et ils savent me le rendre. Je vous donne tous rendez-vous l'année prochaine pour une nouvelle édition avec quelques nouveautés, et toujours avec notre bonne humeur... »



→ Tous les résultats : <https://www.racetecresults.com/results.aspx?CId=68&RId=632&EId=3>

— LES PODIUMS —

→ Hommes

- 1 Clément Mignon (FRA) - 3'53'31
- 2 Cyril Viennot (FRA) - 4'00'51
- 3 Yvan Jarrige (FRA) - 4'02'38

→ Femmes

- 1 Marjolaine Pierré (FRA) - 4'23''18
- 2 Barbara Riveros (CHI) - 4'27''45
- 3 Svenja Thoes (ALL) - 4'32''26

engo

powered by

ActiveLook

SUIVEZ VOS INDICATEURS
DE PERFORMANCE
EN LIVE !

⚡ 257 W

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



Puissance



HRM



Cadence



Vitesse



Dén

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

RENDEZ-VOUS SUR [ENGOEYEWEAR.COM](https://engoeyewear.com)



TRIATHLON DINARD

UNE ÉDITION RÉFÉRENCE

Longchamp, un petit matin de septembre. Une légère brise, un calme quasi absolu, mais aussi le léger bruit des vagues, accompagné de quelques "rires" railleurs de mouettes survolant de près les passants. Longchamp, Paris ? Non. Ce Longchamp-là, ce n'est pas le terrain de jeu des cyclistes aficionados de vitesse autour de l'hippodrome parisien, mais la plage bretonne de St Lunaire, théâtre du 10e Triathlon Dinard - Lepape. Un festival celtique de triathlon sur 3 jours, proposé aux amoureux du "triskel de l'effort". Nager, rouler, courir. Le tout dans une nature encore sauvage et préservée sur la Côte d'Émeraude. Et encore plus que d'habitude, pour cette édition 2022, la fête a été belle et le banquet final joyeux pour les 3 700 participants.

« Je sais que c'est pas vrai mais j'ai dix ans » chantait Alain Souchon en 1974... Et pourtant, le Triathlon Dinard Côte d'Émeraude -Lepape a bien soufflé ses 10 bougies les 9, 10 et 11 septembre dernier. Déjà 10 éditions pour

l'épreuve bretonne qui ne cesse de grandir et d'évoluer, tout en conservant son ADN. « Le programme était très complet, mais nous voulons avant tout garder de la qualité sur notre épreuve » précise Vincent Eudier, membre d'Exaequo Communication qui a aussi dans son escarcelle l'organisation du Triathlon de Deauville Normandie. Faire grandir l'épreuve, mais toujours avec l'athlète au cœur des préoccupations, comme le rappelle Vincent : « Notre ambition a toujours été et reste de pouvoir proposer, à travers tous les formats, un événement de qualité qui conviennent à tout le monde. Pour définir cet opus 2022 en un mot, ça a été un gros "kiff". Tout était réuni et en toute humilité, nous avons fait une édition référence pour tout le monde : participants, partenaires, collectivités, territoire, organisation... » 10 ans plus tard, le Triathlon de Dinard est bien debout, fier comme un phare.

Du triathlon, mais pas que !

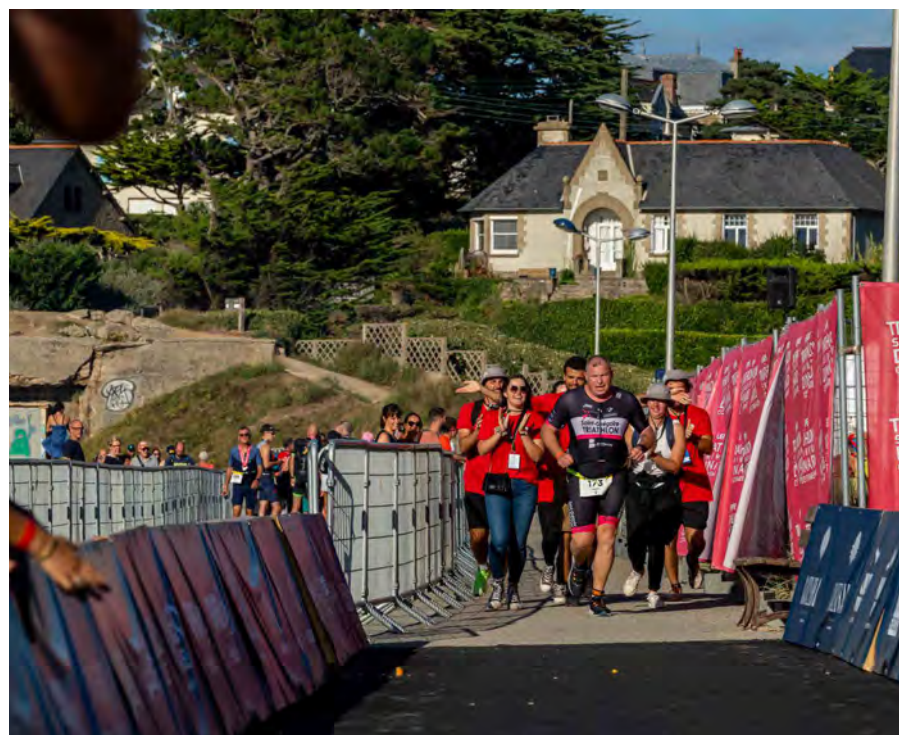
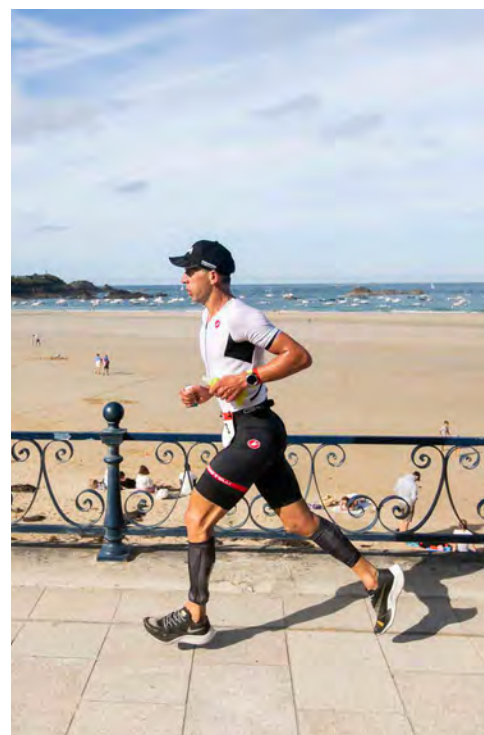
Élargir l'offre et toucher un public plus large, tel est le souhait des organisateurs. Support en 2020 (anciennement Émeraude Events) des championnats de France de Swimrun, le Triathlon Dinard - Lepape proposait toujours cette année 3 formats de swimrun avec les épreuves Long (5,4 km / 22,5 km), Médium (3,4 km / 14,2 km) et Court (1,6 km / 3,8 km) et la possibilité de les courir en solo ou en duo. Des formats qui ont depuis trouvé leur public. Preuve en est, dès sa création en 2021, le format Court avait fait le plein. « Les natations entre les différentes criques font que les swimruns sont très beaux. Ce sont maintenant des épreuves de référence avec des parcours exceptionnels et des plateaux nationaux et internationaux » avance Vincent.



PAR CÉDRIC LE SEC'H

PHOTOS ACTIV'IMAGES - MDELOBEL - FDEBARD





Chaque année, 1 à 2 épreuves voient le jour sur le Triathlon de Dinard, et c'est tout sauf un feu de paille. Le succès ne se dément pas, la cohésion est là. Une cohésion encore plus forte pour les participants du Raid Entreprises, qui faisait son grand retour après 4 ans d'absence. « Nous avons souhaité le reconduire dans le cadre des 10 ans, notamment pour que nous ayons des épreuves sur tout le territoire » précise Vincent. Le menu de ce Raid Entreprises ? Kayak, biathlon, course d'orientation et run&bike... le rayon d'action du Triathlon de Dinard s'élargit, embrassant pleinement le

formidable terrain de jeu de la Côte d'Émeraude. Et pour ce grand retour du Raid Entreprises en lever de rideau le vendredi, 18 équipes de 4 athlètes, logo de leur entreprise floqué sur le gilet, ont pu éprouver leur "team-building" et mettre en exergue le fameux adage « Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin. » Une

épreuve qui soude un groupe. « Les participants du Raid Entreprises étaient vraiment contents » se réjouit Vincent. Et de préciser : « Pour ce retour, le nombre de participants était suffisant pour avoir une compétition laissant place à une incertitude sportive sur le résultat final, et également pour que notre organisation puisse se rôder. »

“ Un lien fort existe entre les athlètes locaux et notre épreuve, ce qui est complètement en phase avec nos valeurs. ”

Autre nouveauté de cette 10e édition anniversaire, le triathlon Découverte, qui a fait déborder la marmite de participants ! « Au départ, nous étions partis sur 400 participants, mais le format, conjugué au fait que nous sortons de 2 années de Covid, a fait que nous avons augmenté la jauge jusqu'à 700 ! » se félicite Vincent. La quantité, mais jamais au détriment de la qualité. « Autant de participants, nous ne nous attendions pas du tout à ça, mais ça été une belle réussite avec un public de triathlètes très hétérogène. » complète l'intéressé.

Pour compléter l'offre, même les plus jeunes (de 6 à 12 ans) ont encore pu s'en donner à cœur joie sur la plage de St Lunaire avec l'épreuve Xtrem Kids le samedi après-midi. Une course par binôme (limitée à 200 équipes), qui donnait aux petits pirates l'occasion de franchir les obstacles de cette course aux allures "commandos", tout en se roulant dans le sable et en sautant dans les flaques sans faire râler les parents... quel bonheur !

Asambles Abaoe 10 Vlez*

Le bilan 2022 est donc très bon, et cela fait 10 ans que ça dure. Une potion magique ? Non, loin de là. « Nous recevons beaucoup de messages de remerciements qui mettent en lumière la gentillesse des 700 bénévoles et la qualité de notre organisation. » se réjouit Vincent. Et de rappeler que « D'année en année, nous prenons en compte les retours des participants, notamment via une enquête de satisfaction, car ce sont évidemment les mieux placés pour faire évoluer notre épreuve. »

Le Triathlon de Dinard, c'est aussi un triathlon qui sent bon le partage et la simplicité. Beaucoup de familles avaient fait le déplacement pour supporter leur champion, avec des applaudissements nourris tout au long des trajets vélo et course à pied, y compris pour les derniers finishers.

Une "célébration" mise en place en 2021 par l'organisation : speakers déchainés et sono à fond, entre 30 et 40 bénévoles mettant le feu pour attendre et accompagner le dernier finisher... l'esprit du triathlon. « Depuis le début, avec le ravitaillement final, c'est une sorte de grand "Fest-noz" du triathlon. Tout le monde est ensemble, ça sent la galette-saucisse, il y a des tables de partout, c'est très convivial » souligne Vincent.

Une identité locale forte, une épreuve qui compte

D'aucuns passent pendant des années leurs étés dans le même camping, et au même emplacement si possible. Car quand on est bien quelque part, on y revient, pas de secret. Le Triathlon Dinard-Le Pape affiche aussi ce pouvoir magnétique de faire revenir les athlètes, qui s'y



*Ensemble depuis 10 ans.

sentent comme à la maison. Fidèle parmi les fidèles, Yann Guyot (St Grégoire Triathlon), second en 2021 sur le L, décroche enfin le Graal cette année sur l'épreuve reine. Une victoire qui compte, une émotion non feinte. « C'est un local de l'étape, un athlète que nous connaissons depuis longtemps et qui revient tous les ans. Ça compte pour lui et ça nous a fait particulièrement plaisir de le voir gagner cette année » commente Vincent.

Sur le M, parmi les 850 participants, le chant des sirènes avait attiré d'autres athlètes Élites renommés, venus non pas pour faire rire les mouettes, mais pour conquérir ces terres bretonnes. Même si le Pisciacaïs Aurélien Raphaël se présentait en favori et a gagné l'épreuve, Nicolas Martin a endossé le costume du concurrent qui "résiste encore et toujours à l'envahisseur". Vainqueur en 2020, 2e en 2021 et en 2022, le pensionnaire du HAC Triathlon et habitué de l'épreuve prouve qu'on ne se lasse pas du Triathlon de Dinard. « Beaucoup de triathlètes des clubs de voisins de Dinan et de St Malo viennent, soit pour le gagner, soit tout simplement parce que c'est chez eux. C'est un lien fort qui existe entre les athlètes locaux et notre épreuve, ce qui est complètement en phase avec nos valeurs. » glisse Vincent. Et de conclure avec ferveur : « Sur le L qui a attiré 650 athlètes, nous avons énormément de Bretons qui s'y inscrivent, c'est un triathlon qui devient une référence pour eux. Il y a une vraie consonance bretonne. »

Oui, le Triathlon Dinard Côte d'Émeraude - Lepape, c'est un peu un phare qui attire, qui guide vers la pratique du triathlon et du swimrun. Enfants, adultes, tombés dans la marmite ou pas encore, chacun trouvera chaussure à son pied, ou plutôt, gourde à sa taille.



Podium masculin M



Podium féminin M

LES PODIUMS

Triathlon Longue Distance

→ Hommes

- 1 Yann Guyot - 3h58'37"
- 2 Étienne Tortelier - 4h08'46"
- 3 Bastien Kerangoff - 4h08'55"

→ Femmes

- 1 Elodie Davy - 4h41'47"
- 2 Léa Manach - 4h52'11"
- 3 Marie Mingam - 4h56'13"

Triathlon Olympique

→ Hommes

- 1 Aurélien Raphael - 2h04'05"
- 2 Nicolas Martin - 2h05'09"
- 3 Ludovic Cauchois - 2h13'27"

→ Femmes

- 1 Léna Lange-Berteaux - 2h32'43"
- 2 Elizabeth Ricaud - 2h38'22"
- 3 Gwenaëlle Patron - 2h38'24"

→ Tous les résultats : <https://triathlondinard.com/resultats-10eme-edition/>

SOLDES DE FIN DE SAISON CHEZ SWISS SIDE

Economisez jusqu'à 40% sur toutes les roues du catalogue

ACHETER MAINTENANT

SWISS SIDE



TRIATHLON DES PYRÉNÉES

SATISFECIT GÉNÉRAL 100 % RÉUSSITE



PAR FRÉDÉRIC MILLET PHOTOS ACTIV'IMAGES / JBICHE



La 1ère édition du Triathlon des Pyrénées s'est déroulée dans un cadre grandiose le week-end des 3 et 4 septembre derniers à St-Lary-Soulan (65). Avec un lauréat emblématique sur le format L pour inaugurer le palmarès : Antony Costes. Interview de Clément Besse, organisateur comblé pour le lancement de cette épreuve.

Quel bilan tirez-vous de la 1ère édition de ce Triathlon des Pyrénées ?

Tout s'est déroulé parfaitement au niveau de l'organisation et en plus, nous avons eu de la chance avec la météo. Le samedi sur le L, les nuages se sont dissipés avant le départ de la course et les concurrents ont pu nager dans le somptueux Lac de Payolle, au cœur de l'une des plus belles sapinières des Pyrénées. Le décor était magique. La partie vélo était corsée car sur le L, les triathlètes devaient escalader les cols d'Aspin, de Val Louron-Azet et du Pla d'Adet (Hors Catégorie) sur les hauteurs de Saint-Lary-Soulan. Malgré cette difficulté, nous n'avons déploré qu'un seul abandon à cause de la barrière horaire. Les triathlètes se sont régalés avec de tels paysages sous le soleil et ils ont encore apprécié de courir sur un tracé plat, le long de la Neste d'Aure, une des plus belles rivières des Hautes-Pyrénées.

“ Cette première nous a donné un côté intimiste avec les coureurs. Nous avons vraiment bien pu échanger sur leurs attentes vis-à-vis de cette épreuve. ”

Et au niveau sportif, êtes-vous satisfait ?

La qualité des triathlètes était remarquable et nous sommes ravis d'avoir eu Antony Costes pour inaugurer le palmarès. C'est quand même un athlète exceptionnel qui est passé sous la barre des 8 h lors de l'Ironman de Barcelone en 2017 et sur le 70.3 de Dubaï en 2021, il a réalisé un chrono de 3 h 34 ! On a eu le podium attendu avec Antoine Méchin 3e et Clément Lalba 2e. Ce dernier a réalisé un superbe chrono à vélo en grappillant 8 minutes au leader ! Il est vrai qu'il a participé au Tour de l'Avenir et que c'est un excellent grimpeur. En revanche, nous avons été un peu déçus de la faible participation sur ce format longue distance. Il y avait seulement 2 filles sur le L, mais elles ont été ravies et enchantées de leur triathlon.





Au final, nous avons décerné 5 médailles de Diamant le samedi. Sur la distance olympique, le vainqueur Sylvain Debray s'est imposé largement avec plus de 6 minutes d'avance grâce à une montée remarquable du col d'Aspin. Là aussi, la participation était trop faible à notre goût, malgré une belle présence féminine. Mais au moins pour cette première, cela nous a donné un côté intimiste avec les coureurs. Nous avons vraiment bien pu échanger sur leurs attentes vis-à-vis de cette épreuve.

Justement, quels ajustements comptez-vous apporter ?

Nous allons encore mettre davantage en valeur Saint-Lary-Soulan, qui offre un site magnifique, tout en conservant le départ au lac d'altitude (1140 m) de Payolle. Mais nous allons travailler sur la qualité de l'accueil sur ce site qui est tout de même à 40 minutes de Saint-Lary. Nous proposerons certainement une navette pour la dépose des vélos, voire permettre le dépôt des vélos dès la veille. Les ravitos au col d'Azet ont satisfait

tout le monde, mais nous allons en proposer davantage. Nous envisageons aussi une "Pasta Party" le samedi soir. Pour la course à pied, nous proposerons plus de passages dans la ville, donc un circuit plus court. Enfin, nous pensons aussi ajouter une course enfant. Mais le plus important reste le changement de date : nous devrions l'organiser le dernier week-end de juin. Tous les ingrédients sont donc réunis pour une belle édition 2023 !



ANTONY COSTES

Un tigre fort comme un ours, vainqueur de la 1ère édition sur le L

Pourquoi avoir choisi de disputer cette 1ère édition du Triathlon des Pyrénées ?

Déjà, parce que je suis un peu le régional de l'étape car je réside dans le Gers et que je me rends souvent à vélo chez mes parents pour grimper les cols pyrénéens. Ça me permet d'effectuer mes sorties longues avec souvent plus de 200 km au programme... L'autre raison est que je n'ai pas pu disputer l'Ironman de Suède à Kalmar la semaine précédente, car mon vélo n'est pas arrivé à temps ! Adieu donc la qualification pour Hawaï, mais j'ai d'autres échéances, notamment les mondiaux 70.3, alors je devais continuer ma préparation et cette épreuve tombait à pic.

comme en atteste sa victoire sur le Half de l'Altriman. Alors, j'ai dû m'employer sur la course à pied pour l'emporter car c'est un adversaire coriace.

Quel est votre programme de fin de saison et envisagez-vous de défendre votre titre en 2023 ?

La prochaine et plus grosse échéance reste bien évidemment les mondiaux 70.3 de Saint-George dans l'Utah, fin octobre. Mais je terminerai ma saison assez tard car j'ai prévu de disputer l'Ironman d'Israël sur le Lac Tibériade à la fin du mois de novembre. Et pour 2023, je n'ai pas encore établi mon programme, mais si la date me convient, je viendrai bien sûr avec plaisir défendre mon titre sur le L du Triathlon des Pyrénées car j'ai trouvé que c'était une épreuve bien née qui se dispute dans un cadre exceptionnel !

“ Une épreuve bien née dans un cadre exceptionnel. ”

Comment s'est déroulée votre course ?

J'ai vraiment apprécié le côté "Nature" de ce triathlon. On était au milieu des vaches et on est partis nager dans le Lac de Payolle, dans un décor de carte postale. C'est peu courant dans la saison de partir d'un lac d'altitude et ça donnait un aspect champêtre vraiment agréable. Ensuite sur le vélo, j'ai bien grimpé les différents cols que je connaissais bien, mais j'ai été surpris de voir Clément Lalba refaire son retard sur moi dans cette discipline. C'est vraiment un concurrent de premier plan, taillé pour les épreuves de montagne

LES PODIUMS

FORMAT L

→ Hommes

- 1 Anthony Costes
(Sète Thau Triathlon) - 4:30:14
- 2 Clément Lalba
(Triathlon Club Montalbanais) - 4:32:33
- 3 Antoine Méchin
(Les Sables Vendée Triathlon) - 4:40:28

→ Femmes

- 1 Marie Zamaroczy
7:52:31
- 2 Clara Molina
(A.S. Libourne Triathlon) - 8:13:17

FORMAT M

→ Hommes

- 1 Sylvain Debray
(Team Mini Equation) - 2:09:57
- 2 Guillaume Soum
(ASPH Triathlon) - 2:16:30
- 3 Bastien Blanchet
(Team Lifetri) - 2:16:51

→ Femmes

- 1 Estelle Migne
(La Rochelle Triathlon) - 2:41:31
- 2 Isabelle Vige
(La Rochelle Triathlon) - 2:43:19
- 3 Marine Guntz
(Pau Triathlon) - 2:50:46



→ Tous les résultats : <https://pyneeschrono.fr/resultats/resultats-triathlon-des-pynees-2022>



CROSS-TRIATHLON VAL REVERMONT

L'O'XYRACE FAIT LE PLEIN !

PAR ROMUALD VINACE
PHOTOS BEN BECKER

Le cross-triathlon de Val Revermont a enregistré une affluence record les 3 et 4 septembre derniers. Plus de 700 triathlètes se sont présentés sur la ligne de départ. Une belle surprise pour l'organisation qui souligne le changement de comportement des triathlètes à l'approche des compétitions. Dans ce nouveau contexte, l'O'xyrace s'adapte, anticipe et garde sa ligne de conduite : une ambition nourrie pour le grand public et une meilleure accessibilité, sans toutefois perdre de vue la nécessité d'innover. Ce sera chose faite dès l'an prochain.

Passé par tous les états, l'O'xyrace s'est mué, cette année, en un véritable ascenseur émotionnel. À 15 jours de l'événement, pas grand monde aurait misé sur une réussite retentissante qui réjouit aujourd'hui le directeur de course, Frédéric Pitrois : « Avec 703 participants enregistrés, nous avons connu l'un des plus grands rassemblements sur 12 ans d'existence. Il s'agit là

“ *Il nous appartient de s'adapter aux nouvelles habitudes de consommation.* ”

d'un véritable succès populaire que nous n'espérions pas sur ce rendez-vous. Avec moins de 100 inscriptions à quelques jours de donner le départ de la course, l'organisation songeait même très sérieusement à une annulation pure et simple ».

Alors comment expliquer un tel retournement de situation sur l'étape de cross-triathlon dans le Val Revermont ? Pour Frédéric, un élément de réponse s'impose de lui-même : « *Les habitudes de consommation ont évolué depuis l'émergence du COVID-19 ces 2 dernières années. Les triathlètes se montrent plus hésitants face à un engagement prématuré.* »

Déstabilisant pour l'ensemble des organisateurs qui voient ces comportements se généraliser et rendre aléatoires leurs prévisions les plus optimistes.

Loin de repenser son événement en profondeur, l'exécutif de l'O'xyrace travaille sur des pistes menant à une plus grande attractivité, une sécurité des coureurs optimisée alors que les conditions de remboursement sont déjà consolidées.

Sur le terrain, la multiplication des petits formats devrait favoriser une meilleure accessibilité. L'accueil d'un public plus large est clairement visé. « Notre ambition est de



miser aussi sur des formats courts pour ouvrir la porte aux familles et au divertissement entre amis, sans que les futurs participants n'aient à consentir 6 mois d'entraînement avant de s'aligner sur la ligne de départ. Il nous appartient de s'adapter aux nouvelles habitudes de consommation » précise Frédéric.

Pour l'O'xyrace, l'heure est aussi au relais et à la compétition par équipes. « De l'ordre de +20 % par rapport aux années précédentes, le taux de fréquentation est en constante augmentation sur ces segments-là et nous avons su démontrer une belle capacité », souligne l'intéressé. Question de culture ou non, la pratique du triathlon évolue donc avec les attentes des pratiquants. Les relais en plein essor, une tendance se dégage avec un triptyque fort.

Trois produits vont devenir incontournables et indissociables de l'écrin de Val Revermont. Trois cibles distinctes : les enfants, le grand public et les compétiteurs qui se sont frottés cette année à un format M retravaillé, avec une traversée exceptionnelle du parcours vélo au cœur du Château de Val Revermont, uniquement ouvert à cette occasion.

D'ailleurs, les favoris attendus sur le M ont rempli leur contrat. Les têtes d'affiche exacts au rendez-vous, Nicolas Durin, Clément Grandy et Félix Delorme étaient sur le podium. Théo Dupras a pour sa part arraché une belle 4e place. Une reprise concluante

pour le pensionnaire du Team Hexatri. Entre technicité, parties vertes et tracés ludiques, l'O'xyrace a trouvé la bonne formule qui allie difficulté et plaisir. « De son côté, la compétition reste le Graal pour la plupart des inscrits. Néanmoins, l'évolution de l'offre permettra à chacun de saisir une vraie opportunité. Celle de découvrir le triathlon ou de s'y accomplir à un niveau supérieur, et donc plus exigeant », explique Frédéric Pitrois, avant d'enfoncer le clou.

L'O'xyrace Challenge voit double pour 2023

« L'événement s'apprête à doubler le volume des produits proposés avec notamment 2 nouveaux venus en 2023 : l'O'xyrace Challenge réunira 4 pratiques sportives différentes sur 4 étapes dont Nantua (10 et 11 juin). Il s'agira d'une étape innovante de paddle-run ouverte aux binômes. Ils profiteront d'un lac aux eaux turquoise et de ses 3 km de long sur

1 km de large. Un triathlon route longue distance par équipe viendra compléter ce programme. Ensuite, l'O'xyrace Challenge innovera sur le territoire du Pays de Gex, précisément à Divonne-Les-Bains, les 16 et 17 septembre prochains avec des formats Jeunes S-M et un distance L à couper le souffle, avec en toile de fond la chaîne du Mont Blanc, le parc régional du Haut-Jura et sa vue imprenable sur le lac Léman dans la partie vélo. L'association la Victoire Triathlon et le club POT ont d'ores et déjà rejoint cette aventure hors norme que propose l'O'xyrace Challenge », se réjouit Frédéric. Le Trail Blanc (21 janvier) et le cross-triathlon (2 et 3 septembre) resteront, eux, au calendrier.

Des chiffres en nette progression, un public convaincu, des ambitions revues à la hausse, de nouvelles dates, d'autres challenges... l'O'xyrace est plus vivant que jamais.

UN CHAMPIONNAT DE FRANCE EN 2023 POUR L'O'XYRACE ?

L'organisation a de nouveau candidaté pour l'accueil du championnat de France de cross-triathlon en 2023. Celle-ci est dans l'attente de la décision prochaine de la FFTRI. Cette saison, l'O'xyrace a été support des championnats AURA (Ligue Auvergne Rhône Alpes) sur le relais XXS mixte et le M, avec, cependant, de faibles taux de fréquentation.

➔ Plus d'infos sur oxyrace.fr





TRIATHLON DE CASTILLON-LA-BATAILLE

UNE PREMIÈRE PROMETTEUSE !



PAR FRÉDÉRIC MILLET PHOTOS AGENCE CAIRN



Après l'annulation de l'épreuve l'an passé, la première édition du triathlon de Castillon-la-Bataille s'est déroulée les 17 et 18 septembre derniers sous le soleil, avec 3 formats (S, ML et L) au programme ! Un lancement autour de la ville historique qui a satisfait le plus grand nombre.

Après la première du triathlon des Pyrénées, Clément Besse, l'organisateur à la tête de la société Time 2 sports, vient de réussir la gageure d'enchaîner une deuxième naissance un mois après, avec celui de Castillon-la-Bataille, au bord de la Dordogne. Le format L ouvrait le bal le samedi 17 avec seulement une dizaine de volontaires, mais il y avait de la qualité avec la présence du local de l'étape, Christophe Argouet Noclain, 46 ans et en préparation pour les mondiaux d'Hawaï dans sa catégorie d'âge. Il a dominé l'épreuve en terminant en 4h31 avec près de 40 minutes d'avance sur le second, (!) mais n'a pu obtenir la fameuse médaille de Diamant pour se contenter de la seule médaille d'or (Lire son interview par ailleurs). Ariane Schaller, seule féminine au départ, a terminé l'épreuve en 6h21.

Le lendemain, on recensait plus d'engagés sur le S, avec près de 70 concurrents. Et l'on a assisté à un doublé des locaux de Merignac Triathlon, Yann Ducehu s'imposant dans le chrono juste au-dessus de l'heure d'effort devant son coéquipier Thomas Robin, à 1:25. À noter l'excellente performance de Pauline Kunzelmann, première féminine et 7e au scratch dans le temps de 1:13:35. Sur le format olympique (M) organisé l'après-midi, une cinquantaine de triathlètes s'est disputé la victoire et c'est Julien Hagen qui a survolé la distance en 2h06, reléguant son suivant Charly Coquard Fontan des Girondins de Bordeaux Triathlon à plus de 11 minutes. Chez les filles, Carole Usandizaga a assuré la victoire en passant juste sous la barre des 3 heures.

REPORTAGE

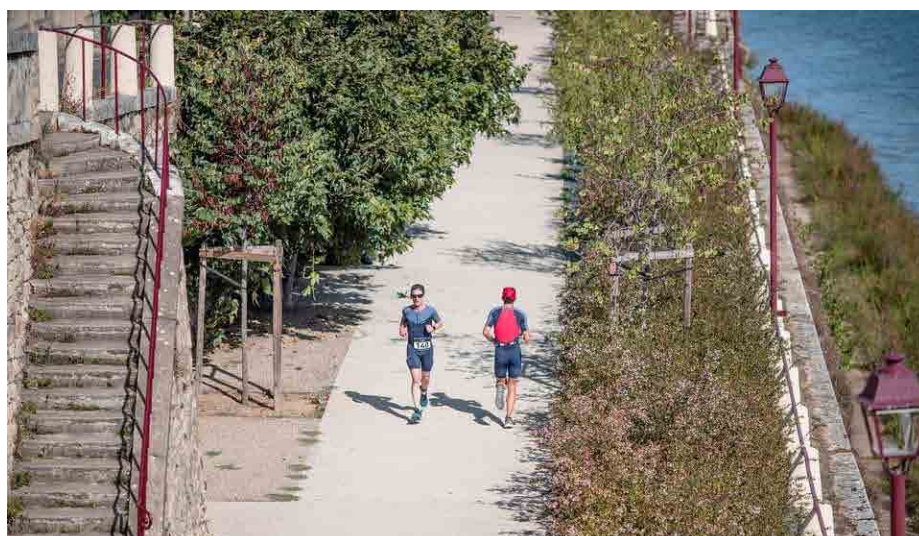




Une nouvelle date en 2023

Bref, une belle réussite sportive et un accueil exceptionnel à Castillon-la-Bataille, avec son riche patrimoine historique et architectural, mais une participation trop timide, ce qui fait dire à l'organisateur : « *Nous allons communiquer plus tôt l'an prochain et proposer une nouvelle date, soit en avril, soit en octobre, mais en conservant notre départ au bord de la Dordogne, ce qui en fait le seul triathlon de Gironde à partir d'une rivière. On devra aussi tenir compte des marées, puisque cette année, la natation a dû être ajustée sur le M et le L. Le tracé vélo sera amputé d'une côte pour le rendre plus roulant et sur la course à pied, la boucle sera plus courte pour revenir davantage dans la ville et permettre au public d'encourager les concurrents plus souvent. Enfin, j'espère que la participation féminine sera plus importante pour donner des départs séparés entre hommes et femmes.* »

Gageons qu'avec ces ajustements, les triathlètes seront plus nombreux en 2023 lors de la seconde édition de la course, pour profiter de cette région viticole de l'entre-deux-mers bordelais et découvrir l'exceptionnelle richesse touristique et patrimoniale de ce territoire.



→ Tous les résultats

S : <https://ok-time.fr/course/half-tri-de-castillon-s>

M : <https://ok-time.fr/course/half-tri-de-castillon-m>

L : <https://ok-time.fr/course/half-tri-de-castillon-l>



INTERVIEW

3 questions à Christophe Argouet Noclain (Be-Tri Bordeaux), vainqueur du L

Êtes-vous satisfait de votre participation à cette première édition ?

Tout à fait ! Je venais avant tout pour la proximité car je privilégie les courses proches de mon domicile dans un souci écologique. Il va falloir compenser mon bilan carbone car je me suis qualifié pour Hawaï une 3e fois cet été lors de l'Ironman de Vitoria au Pays Basque espagnol (ndlr : victoire dans la catégorie 45-50 ans en 8h52) . À Castillon, j'ai apprécié la natation dans la Dordogne, c'était une première. Et le parcours vélo, vraiment escarpé me convenait bien dans le cadre de ma préparation. Enfin, la course à pied avait des allures champêtres le long du chemin de halage, c'était vraiment agréable. J'ai trouvé cette épreuve vraiment atypique et bien organisée.

Comment s'est déroulée votre course ?

Je n'avais que 2 choses en tête : sécuriser mon parcours et travailler mes allures de course. Le résultat importait peu,

mais je me suis retrouvé en tête dès la natation et j'ai accentué mon avance sur le vélo. Comme j'avais un mono plateau avec comme petit braquet, un 54x26, c'était assez dur dans les côtes avec mon gabarit de rouleur (1m80 et 76 kg) et j'ai fait une moyenne de 36 km/h alors que je suis d'habitude plutôt à 39-40. Enfin, sur la course à pied, je me suis concentré sur mon placement pour éviter toute blessure ou chute.

Envisagez-vous de revenir en 2023 défendre votre titre ?

Bien sûr, mais cela va dépendre de sa date au calendrier. L'an prochain, j'ai prévu de prendre part au Challenge Montpellier qui aura lieu les 6 et 7 mai. Ensuite, je vais participer aux 3 courses du Frenchman lors du pont de l'ascension avec le M le jeudi, le L le vendredi et le XXL le samedi. Si le triathlon de Castillon a lieu en début de saison cela ne me dérangerait pas car j'ai l'habitude d'être prêt assez tôt car je fais beaucoup de home-trainer en hiver...



OPENLAKES

C'EST CHAMPAGNE !



PAR ROMUALD VINACE PHOTOS OPENLAKES



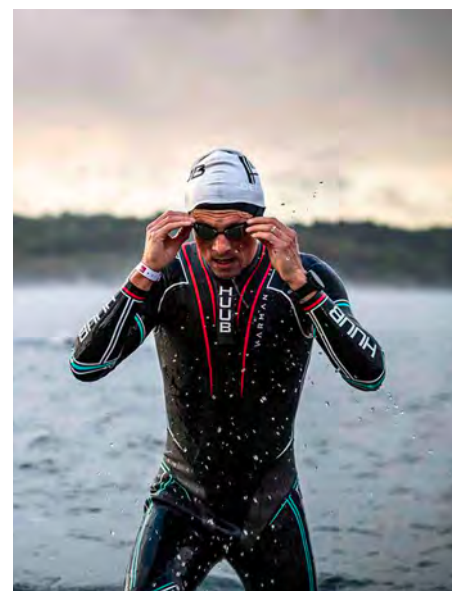
Avec plus de 4 000 triathlètes accueillis aux Lacs de l'Eau d'Heure les 17 et 18 septembre derniers, le taux de fréquentation de l'Openlakes (anciennement Ironlakes) a bondi de plus de 400 % depuis sa création en 2019. Un engouement populaire jamais rencontré en Belgique. Un succès sans précédent qui pourrait devenir viral avec la création d'un nouvel Opus en France cette fois. Rendez-vous du tout public et de l'accessibilité, l'Openlakes verra double en 2023 avec une première édition programmée en Champagne. Vivement les 24 et 25 juin prochains !

Du jamais vu en Belgique ! Non content de tenir son objectif et de devenir le festival triathlon familial, accessible à tous types d'athlètes, de l'amateur en quête de découverte et d'un bouillon d'adrénaline (avec le nouveau format « My First Triathlon Expérience »), au professionnel venu s'étalonner dans une nouvelle région sur un tout autre relief, la dernière et ultime formule de l'Ironlakes a rencontré un succès sans précédent. Les 17 et 18 septembre derniers, la pluie, le vent et la grêle n'ont eu aucune prise sur les fondus du triple effort engagés notamment sur le Full. Sur 160 inscrits, 112 ont rejoint la ligne d'arrivée. Des finishers en mode guerriers...

Mieux, ils étaient plus de 4 000 à se presser aux Lacs de l'eau d'Heure. Un embouteillage indescriptible pour célébrer l'ultime Opus « made in » Ironlakes et accueillir en grande pompe l'Openlakes ! Une fréquentation incroyable de plus de 400 % (950 triathlètes étaient en lice en 2019).

L'Ironlakes est mort, vive l'Openlakes ! Une épreuve à placer dans la case "renommée internationale". « Ce nom de baptême choisi pour sa symbolique forte n'est nullement anodin », prévient le directeur de course, Florian Badoux. « Open signifie ouverture et cela colle bien au lancement d'une période sportive que nous avons décidé d'ouvrir tant aux amateurs qu'aux professionnels. Il marque aussi la fin d'une ère qui préfigure une nouvelle trajectoire, avec l'essor d'épreuves diversifiées qui s'adresseront aux adultes, mais également aux plus jeunes avec nos catégories rookies, kids et mini-kids », se réjouit l'intéressé, qui n'élude pas un passé récent des plus reluisants.

“ C’est aussi cet état d’esprit familial que nous souhaitons pérenniser pour toucher un nouveau public. Nous sommes aujourd’hui sur la voie de la fidélisation et c’est dans ce contexte que les courses relais connaissent un engouement unique ici en Belgique.



« L’édition 2021 a déjà été saluée par un beau succès populaire avec plus de 2 700 participants sur la ligne de départ. Cette réussite nous a d’ailleurs valu la reconnaissance de nos pairs. Elle s’est matérialisée par le prix de l’organisation de l’année remis par Belgian Triathlon » (ndlr : B3, l’association qui réunit la ligue francophone et la ligue néerlandophone), se réjouit Florian.

Resté sur le devant de la scène avec plusieurs nouvelles épreuves, notamment des courses dédiées aux enfants, et “My First Triathlon Expérience”, une course destinée aux néophytes, l’Ironlakes a fait le plein. « 250 enfants sur le week-end, entre 500 et 800 sur le format découverte, c’est aussi cet état d’esprit familial que nous souhaitons pérenniser pour toucher un nouveau public. Nous sommes aujourd’hui sur la voie de la fidélisation et c’est dans ce contexte que les relais connaissent un engouement unique ici en Belgique », se félicite Florian. Une feuille de route déjà bien établie en avril dernier.

Morceaux choisis : « Les têtes d’affiche ne sont pas spécialement la priorité de

l’organisation. Le focus est avant tout centré sur l’expérience des participants “amateurs”. Nous pensons que c’est ce public qui construit la réputation d’une épreuve et qui permettra de la faire grandir. Les têtes d’affiche permettent ensuite d’asseoir une épreuve et d’apporter la plus-value qui, au regard des médias, est évidemment très importante ». Suffisant pour ouvrir de belles perspectives et renforcer une ambition inébranlable.

Une certitude : la crédibilité et le savoir-faire des organisateurs a déjà

conquis les meilleurs compétiteurs sur le championnat de Belgique Half Distance. D’Alexandra Tondeur à Katrien Verstruyft chez les dames, de Stenn Goetstowers à Pamphiel Pareyn (vainqueur en 2021) ou encore Tom Mets (lauréat en 2019), Victor Alexandre, Tim Van Hemmel et Baelde Sybren (3ème du 70.3 des Sables-d’Olonne) chez les hommes. Nouvel Ovni de la planète triathlon, l’Openlakes, un pari hors norme de l’ASBL Sport & Tourism Promotion serait-il appelé à grandir encore ?



“ La région Champagne se prête parfaitement au tourisme, et à la découverte de la région en solo ou en famille. C’est une valeur ajoutée que nous défendons particulièrement.

La réponse fuse : “Tout à fait !” Enthousiaste, Florian s’explique : « L’objectif majeur de ce rebranding est de proposer un événement sportif, familial et qualitatif à un prix raisonnable. » Mais encore... « Le territoire français répond à nos attentes de par ses vastes étendues cyclables et ses espaces d’eaux adaptés au triathlon. La région Champagne se prête parfaitement au tourisme, et à la découverte de la région en solo ou en famille. C’est une valeur ajoutée que nous défendons particulièrement ». Rendez-vous est pris sur le Lac du Der, les 24 et 25 juin prochains pour l’Openlakes Champagne qui ne



comptera pas moins de 10 épreuves. Géant ! « Ce spot exceptionnel est réputé pour ses loisirs sportifs comme la voile, l’aviron, les sorties en bateau ou encore le ski nautique. Ce bras de mer intérieur comblera petits et grands » poursuit Florian Badoux. « Si on ajoute à cet écrin les alentours propices aux balades à vélo au cœur de longs sentiers et chemins goudronnés... »

Bonus exquis : le Lac du Der proposera un choix unique d’hébergement entre maisons d’hôtes, hôtels et cabanes dans les arbres. De quoi satisfaire toutes les envies. Sur les

traces du Triathlon de Gérardmer ou du Triathlon de l’Alpe d’Huez, 2 références en matière d’organisation depuis des années pour Florian Badoux, le désormais Openlakes a également su mettre l’accent sur des épreuves ouvertes et adaptées aux personnes en situation de handicap. La présence de Wim de Paepe (médaillé d’argent au World Para Triathlon Series de Swansea) et du paratriathlète malvoyant Raphaël Kergen (sur le Full Distance !) a aussi contribué à donner un autre relief à un événement bientôt incontournable... en France.

Terre de challenges et d’exploits, la Belgique prouve, une fois encore et de la plus belle des manières, qu’elle est bien taillée pour le triathlon.

OPENLAKES

En chiffres

- 2 triathlons
- 6 000 participants
- 8 épreuves
- 28 nationalités
- 15 pays

→ Retrouvez tous les résultats sur [Openlakes - Accueil](#)



LES DATES

À retenir

Openlakes Champagne

→ 24 et 25 juin 2023
10 épreuves

Openlakes Belgique

→ 16 et 17 septembre 2023
8 épreuves



PTO TOUR - US OPEN

LA CLASSE À DALLAS

TRADUIT DE L'ANGLAIS ET ADAPTÉ PAR

CÉDRIC LE SEC'H

PHOTOS

PROFESSIONAL TRIATHLETES ORGANISATION

Les 17 et 18 septembre derniers, l'US Open, la 3e course (après l'Open du Canada et la Collins Cup) du premier PTO Tour créé par la Professional Triathletes Organisation, a elle aussi tenu toutes ses promesses. Chez les femmes comme chez les hommes, encore un plateau professionnel de folie à la densité proche d'un championnat du monde ! Et 2 courses épiques, dans la chaleur impitoyable de Dallas, qui n'ont pas manqué de surprises, ni de rebondissements.

COURSE FEMMES : GENTLE, MISS PTO TOUR

Et de 3 ! Dans la vie, Ashleigh Gentle est Madame Josh Amberger (lui aussi triathlète professionnel et 18e chez les hommes). Et sur le circuit, l'Australienne est à présent "Miss PTO Tour" : 3 courses, 3 victoires ! Ashleigh Gentle en effet remporté l'US Open du PTO Tour à Dallas, après sa victoire éclatante à l'Open Canada à Edmonton en juillet (lire notre magazine n° 219) et son match de Collins Cup en août dernier à Samorin en Slovaquie pour la Team

Internationals (contre Laura Philipp et Chelsea Sodaro, lire notre magazine n° 220). Et au delà de cette série de victoires impressionnante, Gentle a également gagné 245 000 \$ grâce à ces 3 courses !

« Je suis en train de devenir toute émotive maintenant », a déclaré une Gentle jubilatoire. « C'est une très bonne année, j'ai pris beaucoup de plaisir. J'ai vraiment retrouvé le goût du sport. Merci à la PTO d'avoir organisé cette compétition et de nous avoir donné l'occasion de participer à ces événements de classe mondiale contre des athlètes de classe mondiale. C'est un privilège d'être ici et je suis encore absolument sous le choc », soufflait-elle à l'arrivée.

À propos de la course dans la chaleur texane, la n°6 mondiale au classement PTO a déclaré : « J'ai dû puiser au plus profond de moi-même pour celle-là - c'était vraiment, vraiment dur. Voir le groupe s'éloigner était un peu déprimant, mais j'ai juste essayé de rester mentalement dans la course

et d'espérer que je pourrais être en bonne position. Je ne m'attendais absolument pas à courir vers la victoire. » Dans ces conditions difficiles, l'Australienne s'est notamment reposée sur son mental à toute épreuve : « Je me suis dit ces derniers jours qu'il ne faisait pas si chaud, mais il fait très chaud et j'ai juste essayé de bien gérer mon allure. Je suppose que ça a payé », concluait-elle.

Deuxième, Taylor Knibb, n°7 mondiale au classement PTO, était en pole position pendant une grande partie de la course et empoche 70 000 \$. L'Américaine de 24 ans, épuisée à l'arrivée, a déclaré : « Je suis juste tellement reconnaissante d'avoir rallié la ligne d'arrivée. Je ne sais pas comment j'ai fait... J'étais en train de "mourir", de surchauffer. Je ne pouvais pas aller plus vite. Je ne sais pas comment j'ai franchi la ligne d'arrivée. Et c'est à peu près tout ce que je peux dire. »

Lucy Charles-Barclay, quant à elle, a été la première à sortir de l'eau (comme attendu), s'est accrochée sur



le vélo et a fait une course à pied solide pour prendre la dernière place du podium et 50 000 \$. La star britannique et n°5 mondiale au classement PTO a déclaré : « Cette course était absolument brutale. Et à toutes celles qui terminent dans ces conditions, ces femmes sont solides comme un roc. C'était des conditions incroyablement difficiles à surmonter. Et oui, je suis juste heureuse de franchir la ligne d'arrivée, pour être honnête. »

Elle a effectivement dû se battre contre la concurrence et contre les conditions de course, mais également contre le matériel. Entre bidons voyageurs et transmission électronique hors service, la Britannique a dû conserver tout son flegme pour rester dans la course, ce qu'elle confirmait : « J'ai eu ma part de cauchemars sur cette course. Malheureusement, j'étais coincée sur la vitesse la plus dure pendant les 2 premiers tours. Je pense que la batterie a dû "mourir" ou surchauffer et le mécanicien m'a donné une nouvelle batterie. Une fois que cela a été réglé, je me suis sentie en pleine forme, mais j'avais perdu mon alimentation... Et ce n'est pas l'environnement dans lequel vous voulez perdre votre alimentation. J'ai donc dû garder la tête froide, essayer

d'absorber le plus de nourriture possible et tenir le coup psychologiquement sur le vélo. »

Pas de victoire cette fois-ci, mais une course riche d'enseignements dans l'optique de Kona le 6 octobre prochain... « J'ai dû creuser profondément et trouver quelque chose. Je veux dire, je me suis entraînée incroyablement dur. Donc, vous savez, c'est le moment pour lequel vous avez travaillé. Et quand les choses ne vont pas tout à fait bien, il faut juste tenir bon. Et je pense que j'ai beaucoup gagné en surmontant ces difficultés pour mes prochaines courses », concluait l'intéressée.

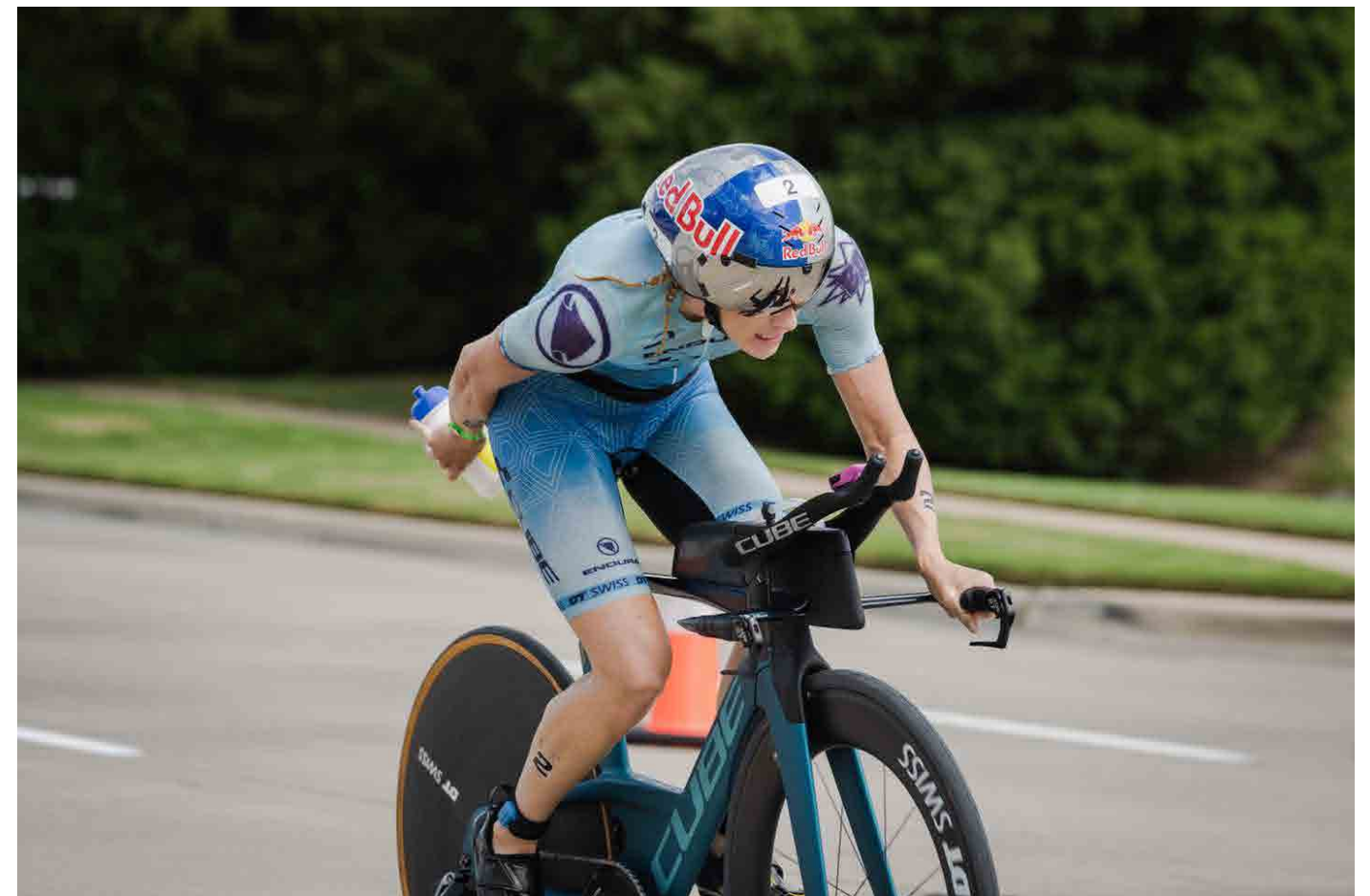


Comment s'est déroulée la course ?

Comme prévu, Lucy Charles-Barclay a rapidement pris la tête dans l'eau, Taylor Knibb étant la seule athlète à rester dans ses pieds. Avec le reste du peloton derrière elles, la Britannique et l'Américaine sont sorties de l'eau pour la sortie australienne à mi-chemin avec une avance de 31 secondes sur un groupe comprenant Holly Lawrence, Ashleigh Gentle, Flora Duffy, Paula Findlay et Lisa Norden.

À la fin de la natation, cette avance n'a fait qu'augmenter, Charles-Barclay et Knibb quittant l'eau en 27:01 (1:21/100m) avec une minute d'avance sur leurs poursuivantes. Charles-Barclay a alors pris une avance d'environ 15 secondes sur Knibb à T1, tandis que le peloton de chasse était mené sur le parcours de 7 tours de vélo par Holly Lawrence, 1:05 après Knibb.

À environ 8 km du parcours de 80 km, Knibb a dépassé Charles-Barclay et a commencé à distancer tout le monde. Au cours du 2e tour, Charles-Barclay, qui avait déjà perdu son bidon à l'arrière de sa selle, s'est arrêtée brièvement pour régler un problème avec son changement de vitesse



électronique, qui avait apparemment surchauffé sous le soleil texan.

À la moitié du parcours, Knibb avait une avance de 1:51 sur Charles-Barclay. À son tour, la Britannique avait une avance de 1:12 sur ses 4 poursuivantes directes qui s'étaient détachées du reste : Holly Lawrence, Paula Findlay, Flora Duffy et Lisa Norden.

Au début du dernier tour, l'avance de Knibb était de 3:04, Charles-Barclay se maintenant à 2:08 devant le peloton de chasse qui perdait un peu plus de temps (5:13 derrière Knibb). Pendant ce temps, la gagnante de l'Open du Canada, Ashleigh Gentle, menait le 2e groupe de poursuite, à 6:19 de la tête et à 1:06 des prétendantes au podium devant.

Ne montrant aucun signe de faiblesse, Knibb a appuyé jusqu'à T2 et après une transition contrôlée, a commencé la course à pied de 18 km en 5 tours avec une avance de 3:42 sur Charles-Barclay. 2:25 plus tard (soit 6:07 derrière Knibb), Findlay, Duffy, Lawrence et Norden ont commencé la course épaule contre épaule. Cependant, Duffy, la double championne des Jeux du Commonwealth, n'a pas tardé à hausser le rythme pour prendre une nette 3e place sur le parcours.

Ashleigh Gentle, 8e après le vélo et à 6:52 de la tête, a alors pris d'assaut la dernière partie, s'imposant rapidement comme la coureuse la plus rapide du parcours. Très vite, Duffy a faibli, alors que l'Australienne, qui ne semblait pas perturbée par la chaleur, la dépassait dans les 5 premiers kilomètres.

À partir de là, Gentle a continué à chasser sa proie, comblant son retard sur Lucy Charles-Barclay à 10 km. Dans un premier temps, il semblait



que les kilomètres allaient manquer à l'Australienne pour rattraper Knibb, mais l'Américaine a été contrainte à la marche sur quelques courtes sections alors que les conditions faisaient leur effet. Dallas, son univers impitoyable...

Passant en tête juste avant la marque des 16 km, Gentle a eu le luxe d'avoir 2 km pour s'imprégner du fait qu'elle allait remporter une 2e victoire consécutive sur les Open du PTO Tour. Elle a franchi la ligne en 3:37:17 après une course à pied de 1:04:59 (!), soit 4 minutes plus vite que toutes les autres concurrentes ! Knibb a conservé la 2e place avec un temps de 3:38:32, tandis que Lucy Charles-Barclay a complété le podium en 3:40:31. Holly Lawrence a suivi un rythme parfait pour rester dans la course, et a terminé 4e en 3:43:37. La Suédoise Lisa Norden, quant à elle, a terminé en 3:44:49, devançant la championne olympique Flora Duffy pour compléter le top 5.



CLASSEMENT

Et répartition du Prize Money

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| → 1ère - Ashleigh Gentle - \$100 000 | → 12e - Lottie Wilms - \$13 000 |
| → 2e - Taylor Knibb - \$70 000 | → 13e - Rach McBride - \$12 000 |
| → 3e - Lucy Charles - \$50 000 | → 14e - Jackie Hering - \$11 000 |
| → 4e - Holly Lawrence - \$40 000 | → 15e - Sara Perez Sala - \$10 000 |
| → 5e - Lisa Norden - \$35 000 | → 16e - Tamara Jewett - \$9 000 |
| → 6e - Flora Duffy - \$30 000 | → 17e - Mollie Hebda - \$8 000 |
| → 7e - Jocelyn McCauley - \$25 000 | → 18e - Lesley Smith - \$7 000 |
| → 8e - Rebecca Clarke - \$20 000 | → 19e - Ruth Astle - \$6 000 |
| → 9e - Kat Matthews - \$18 000 | → 20e - Grace Alexander - \$5 000 |
| → 10e - Paula Findlay - \$16 000 | → Tous les autres athlètes - \$2 000 |
| → 11e - Ellie Salthouse - \$14 000 | |



RACE CALENDAR 2022



CHALLENGE FAMILY
wearetriathlon!



All races are qualification
races for The Championship



CHALLENGE SHEPPARTON

AUSTRALIA, 13 MAR 2022
MIDDLE



CLASH MIAMI

USA, 13 MAR 2022
MIDDLE



CHALLENGE PUERTO
VARAS

CHILE, 20 MAR 2022
MIDDLE



OTSO CHALLENGE SALOU

SPAIN, 3 APR 2022
MIDDLE



ANFI CHALLENGE MOGAN
GRAN CANARIA

SPAIN, 23 APR 2022
MIDDLE



CHALLENGE TAIWAN

TAIWAN, 23 APR 2022
FULL/MIDDLE



CHALLENGE RICCIONE

ITALY, 1 MAY 2022
MIDDLE



CHALLENGE LISBOA

PORTUGAL, 7 MAY 2022
MIDDLE



CHALLENGE MALTA

MALTA, 15 MAY 2022
MIDDLE



THE CHAMPIONSHIP

SLOVAKIA, 22 MAY 2022
MIDDLE



SPORTLAND N-Ö
CHALLENGE ST. PÖLTEN

AUSTRIA, 29 MAY 2022
MIDDLE



GARMIN CHALLENGE
HERNING

DENMARK, 11 JUN 2022
MIDDLE



SKODA CHALLENGE
GERAARDSBERGEN

BELGIUM, 12 JUN 2022
MIDDLE



CHALLENGE WALES

WALES, 18 JUN 2022
MIDDLE



LOTTO CHALLENGE
GDANSK

POLAND, 19 JUN 2022
MIDDLE



CHALLENGE KAISERWINKL
WALCHSEE

AUSTRIA, 26 JUN 2022
MIDDLE



CHALLENGE VANSBRO

SWEDEN, 3 JUL 2022
MIDDLE



DATEV CHALLENGE
ROTH

GERMANY, 3 JUL 2022
FULL



CHALLENGE TURKU

FINLAND, 31 JUL 2022
MIDDLE



CHALLENGE ALMERE
AMSTERDAM

NETHERLANDS, 10 SEP 2022
FULL/MIDDLE



CHALLENGE BUDVA
MONTENEGRO

MONTENEGRO, 25 SEP 2022
MIDDLE



CHALLENGE PEGUERA
MALLORCA

SPAIN, 15 OCT 2022
MIDDLE



CHALLENGE CAPE TOWN

SOUTH AFRICA, NOV 2022
MIDDLE



CHALLENGE
FLORIANOPOLIS

BRAZIL, 4 DEC 2022
MIDDLE



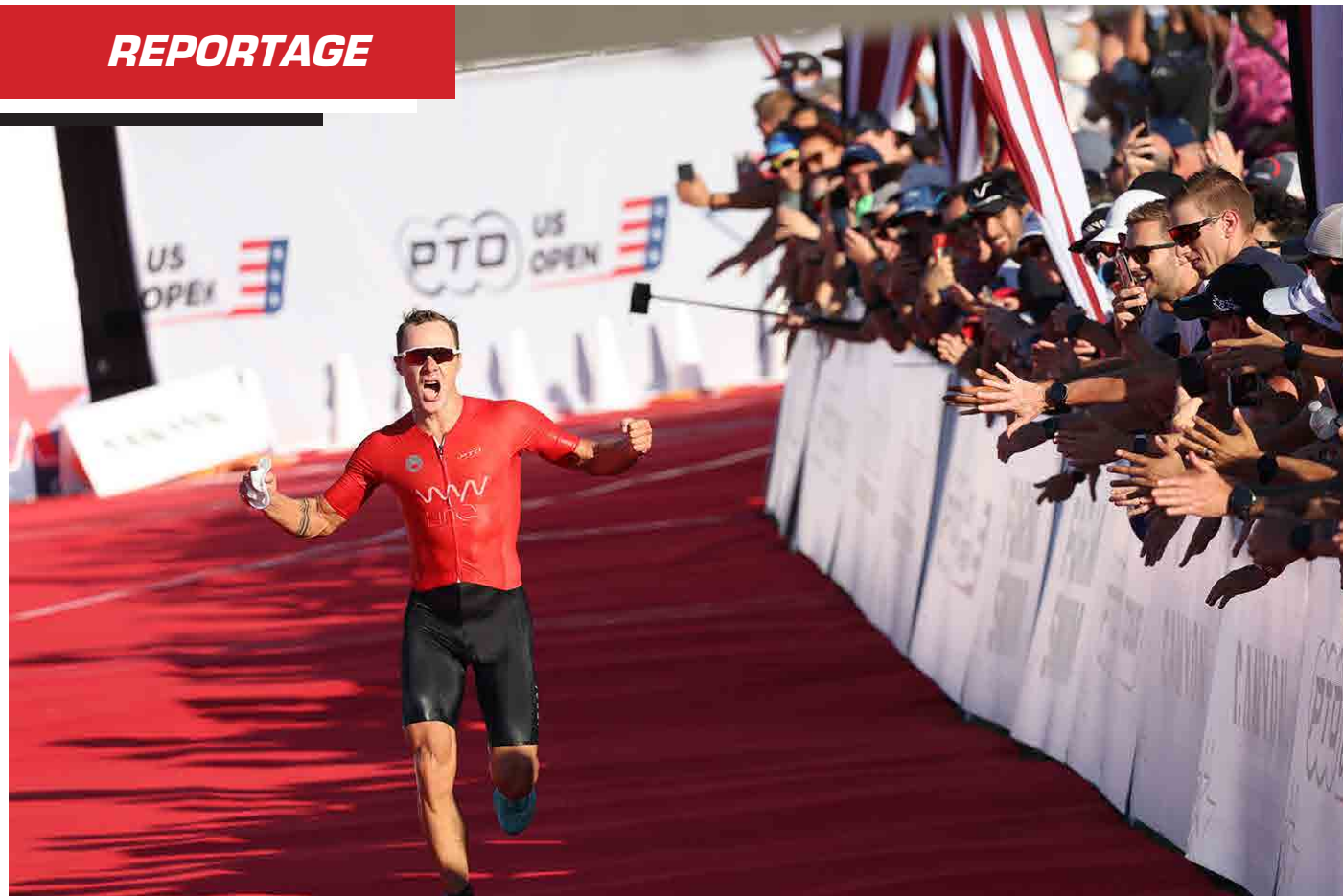
INTEGRITY HOMES
CHALLENGE WANAKA

NEW ZEALAND, 18 FEB 2023
MIDDLE



IPPG CHALLENGE
VIETNAM

VIETNAM, MAR 2023
MIDDLE



COURSE HOMMES : CHARTIER, "CHAUD" À L'AMÉRICAINNE

Il avait remplacé Rudy Von Berg au pied levé lors de la 1ère édition de la Collins Cup en août 2021. Depuis, Collin Chartier a remporté le Challenge Salou et l'Ironman Mont Tremblant, fait 2e au Challenge Mallorca et top 5 sur l'Ironman Afrique du Sud... Avec sa victoire sur le tout premier PTO US Open, l'Américain a mené la charge des "locaux" dans la chaleur de Dallas et a prouvé qu'il avait franchi un palier. Un athlète solide sur longue distance, définitivement plus qu'un simple remplaçant.

Sous le regard de la légende olympique américaine d'athlétisme Michael Johnson, originaire de Dallas, et sous des températures atteignant les 35°C et 51% d'humidité, Chartier a dépassé son compatriote Sam Long dans l'avant-dernier tour de course

à pied pour remporter la course... et un chèque de 100 000 \$. « *Je croyais que j'avais une chance de gagner aujourd'hui. Je savais que si la fatigue se dissipait... si tout allait bien, je savais que je pouvais gagner aujourd'hui* », a déclaré un Chartier extatique.

Et lorsqu'on lui a demandé comment il s'était senti pendant la course, le jeune homme de 28 ans originaire de Monterrey, en Californie, a répondu : « *Oui, je me suis senti très détendu. J'étais vraiment concentré. Vous savez, vous pouvez voir ici que j'ai habituellement une montre, mais elle est tombée pendant la natation, donc j'étais sans repère pour le rythme. Je me suis vraiment concentré sur ce que je ressentais. Je me disais "Patience, patience. Détends-toi." Et puis au dernier tour, boum, il fallait y aller. Et j'avais l'énergie nécessaire parce que j'avais été patient toute la journée.* »

Cette victoire et le prize money ont une importance particulière pour

Chartier, qui luttait financièrement pour payer la réparation de son vélo en 2021, avant de faire partie de l'équipe américaine de la Collins Cup cette année-là en tant que remplaçant. Au cours des 3 dernières années, il n'avait gagné que 20 000 \$ en prize money.

La 2e place est revenue au Danois Magnus Ditlev. Interrogé pour savoir s'il a apprécié, le n°3 mondial au classement mondial PTO, qui était tête de série n°1 pour cette course, a répondu : « *Oui. À certains moments, la chaleur m'a fait souffrir, mais sinon, je pense que c'était une course très fun. C'était une course dynamique et fun, surtout sur le vélo avec Sam (Long) et moi qui attaquions le parcours, puis sur la course à pied, je me sentais en contrôle et j'ai pu prendre Sam (Long) dans les 200 derniers mètres. C'était donc une dynamique très fun pour moi aujourd'hui, avec le sentiment d'être en course et pas seulement d'essayer de survivre.* »

La 3e place est donc revenue à un autre Américain, Sam Long, qui a longtemps cru qu'il allait remporter sa première course PTO. Le n°11 mondial, âgé de 26 ans et originaire de Boulder, a mené en effet jusqu'au 4e tour sur les 5 de la course à pied. « *C'est un sentiment un peu aigre-doux d'être 3e à la fin. Mais oui, j'ai fait du mieux que j'ai pu. Je veux dire, j'ai pris beaucoup de risques sur le vélo. J'ai dû faire un gros effort pour revenir. J'ai utilisé ça pour ma force. Et puis sur la course à pied, j'avais chaud, mais pas trop. C'était un peu plus musclé. Et à la fin de la journée, j'ai fait du mieux que j'ai pu et on a eu 2 Américains sur le podium. Et à Dallas, c'est incroyable. Et yo, yo, yo, merci pour tous les fans.* »

Comment s'est déroulée la course ?

Aaron Royle a été le premier à sortir de l'eau en 26:38, entraînant avec lui une série de nageurs solides dont Sam Laidlow, Ben Kanute et Daniel Baekkegard. Pendant ce temps, Magnus Ditlev était à 1:10 en 29e position et Lionel Sanders 36e à 2:37, juste devant Sam Long.



Kanute a été le premier à s'élancer sur le parcours vélo de 80 km et a clairement voulu imposer son rythme, Laidlow et Royle étant les premiers à réagir. Pendant ce temps, Sanders et Long se sont rapidement lancés à l'assaut du peloton.

À la fin du 1er tour, Sam Laidlow était en tête du peloton de tête, un long "train" de 13 athlètes dont Kanute, Florian Angert, Baekkegard et Kyle Smith. Pendant le 2e tour, Laidlow

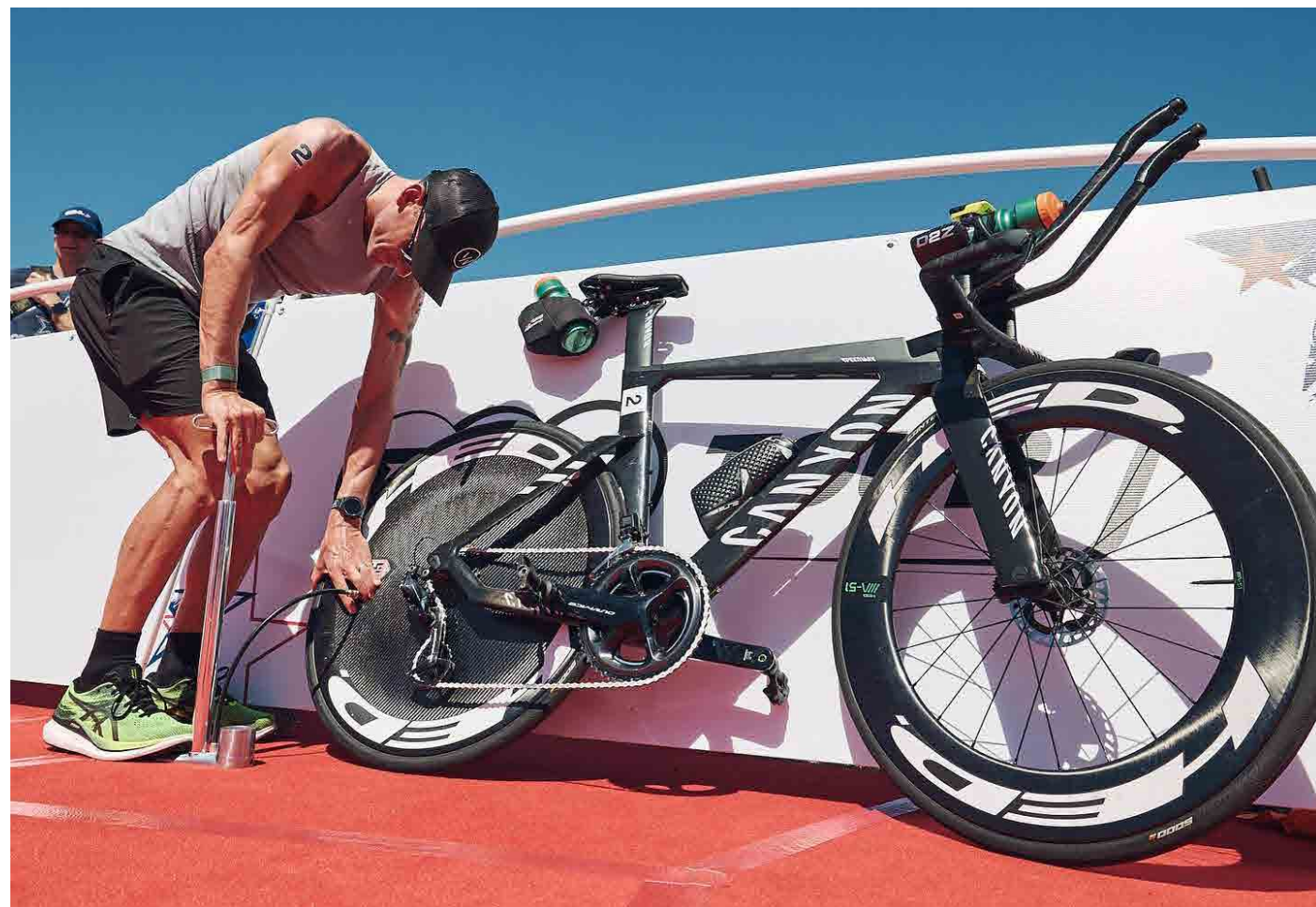
a creusé l'écart, Angert étant le seul athlète capable de répondre. Le duo avait alors 20 secondes d'avance à la fin du 2e tour, tandis que Sam Long était maintenant à 1:56. Avec 40 km derrière eux, Laidlow et Angert avaient une avance de 1:17 sur les autres. Long, qui devançait alors Ditlev et Sanders, était à 1:37 de la tête. À peine 10 km plus tard, Long rejoignait le peloton de tête et prenait la 3e place. En tête, Angert devançait Laidlow et, à 20 km de l'arrivée, avait 30 secondes d'avance sur le Français et 1:03 sur Long.

Dans le dernier tour, à 8,2 km de l'arrivée, Long a dépassé Laidlow pour prendre la 2e place. Quand Angert est arrivé à T2, il avait alors une avance de 59 secondes sur l'Américain, qui s'est réduite très vite à 41 après une transition éclair de Long. Ditlev suivait à 57 secondes, suivi de près par Chartier et Laidlow.

Dès le 1er tour de course à pied, Long s'est emparé de la pole position, suivi de près par Ditlev. Cependant, c'est Chartier qui courrait le plus vite, l'Américain se hissant sur le podium au bout de 6 km. Alors que Long maintenait Ditlev à environ 15

secondes, rien ne pouvait désamorcer le rythme inexorable de Chartier. Patiemment, l'étoile montante américaine a rattrapé le Danois vers le 10e km, ne montrant aucun signe de fléchissement dans la chaleur sauvage du Texas.

À 12,5 km, le souffle de Chartier était sur l'échine de Long et alors que ce dernier tentait de s'accrocher à son compatriote lors de son dépassement, l'élastique s'est rapidement étiré et a cassé, mettant Chartier sur la voie de la victoire. Alors que la 1ère place du podium semblait acquise, Ditlev se rapprochait de Long. Le grand Danois, qui traquait l'Américain avec son style de course caractéristique, a réussi à le dépasser dans les 1 500 derniers mètres pour briser le rêve de duo américain.



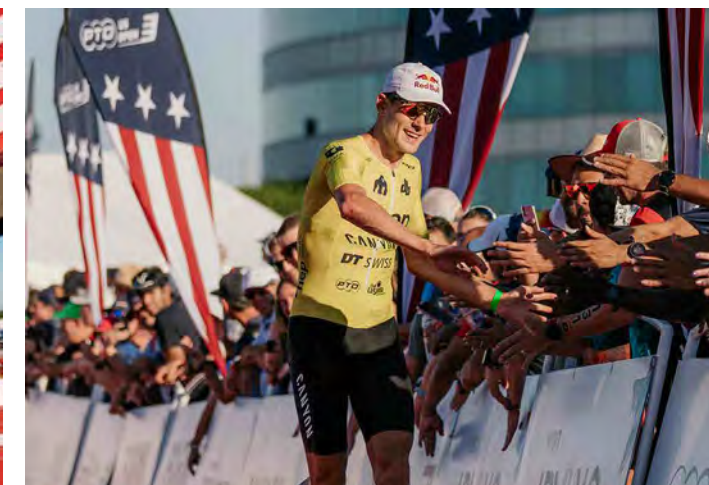
Chartier a pris d'assaut l'arrivée pour remporter la victoire en 3:17:16, devenant ainsi le tout premier champion de l'US Open. Ditlev a terminé 2e en 3:17:58, tandis que Long est resté fort pour terminer 3e en 3:18:08. Les deux hommes ont par ailleurs fini au sol après la ligne, complètement épuisés. Quant à Laidlow, il a égalé son résultat de l'Open du Canada, en se classant à nouveau 4e. Lucide sur sa performance et sa progression, le Français livrait un constat implacable : « Impossible d'être mécontent avec un plateau pareil. J'ai battu de nombreux gars que je regarde depuis tout petit à la TV, mais il en manque encore un peu. La vérité c'est que le niveau de ce sport ne cesse d'augmenter et continue de m'inspirer pour être meilleur. Il y a 5 ans en arrière, j'aurais pensé que ces valeurs (de puissance) et allures suffiraient pour gagner, mais il y a simplement plus fort actuellement. Je veux gagner, et je compte bien y arriver. Step by step. »



CLASSEMENT

Et répartition du Prize Money

- | | |
|--|---------------------------------------|
| → 1er - Collin Chartier - \$100 000 | → 11e - Daniel Baekkegard - \$14 000 |
| → 2e - Magnus Ditlev - \$70 000 | → 12e - Jason West - \$13 000 |
| → 3e - Sam Long - \$50 000 | → 13e - Chris Leiferman - \$12 000 |
| → 4e - Sam Laidlow - \$40 000 | → 14e - Thor Bendix Madsen - \$11 000 |
| → 5e - Florian Angert - \$35 000 | → 15e - Bradley Weiss - \$10 000 |
| → 6e - Kristian Hogenhaug - \$30 000 | → 16e - Sebastian Kienle - \$9 000 |
| → 7e - Aaron Royle - \$25 000 | → 17e - Jackson Laundry - \$8 000 |
| → 8e - Pieter Heemeryck - \$20 000 | → 18e - Josh Amberger - \$7 000 |
| → 9e - Mika Noodt - \$18 000 | → 19e - Clément Mignon - \$6 000 |
| → 10e - Pablo Dapena Gonzalez - \$16 000 | → 20e - Rudy Von Berg - \$5 000 |
| | → Tous les autres athlètes - \$2 000 |





ALIZÉE PATIÈS

HOME SWEET HOME



PAR CÉDRIC LE SEC'H

PHOTOS CLS - TRIMAX / C.AUBONNET - AIX SAVOIE TRIATHLON



Habituée des sentiers, elle file comme le vent sur un VTT. Le nom d'Alizée Patiès souffle de plus en plus en cross-triathlon et sur le circuit Xterra, dont elle est récente vice-championne d'Europe. Le 10 septembre dernier, elle était alignée sur le Triathlon d'Aix-les-Bains, qu'elle a remporté. Et chez Trimax, nous adorons être en immersion pour vous proposer toujours et encore plus d'articles et de contenu. C'est donc avec plaisir que nous avons retrouvé Alizée à l'arrivée. Interview express de la locale de l'étape.

Salut Alizée. Pas de cross-triathlon aujourd'hui, mais un triathlon sur route, à la maison, avec une victoire au bout... Qu'est-ce que ça fait ?

Ça fait plaisir ! Habitant ici, c'est vrai que j'avais noté ce triathlon dans mon calendrier, qui est quelques semaines avant les championnats du monde Xterra (ndlr : à Molveno en Italie, le 1er octobre prochain). Je suis en pleine prépa, donc un peu fatiguée et pas forcément reposée pour ce type d'épreuve, mais c'était le jeu ! (rires). Donc je suis contente de l'emporter à la maison, d'autant plus avec cette météo. Et puis super orga, c'est top.

Tu es plutôt une habituée du circuit Xterra et du cross-triathlon, où les repères ne sont pas les mêmes. Quels enseignements tires-tu d'une course sur route comme le triathlon d'Aix-les-Bains ?

Déjà, ça me permet de m'entraîner différemment. Notamment sur de la puissance, autant en course à pied que sur le vélo. C'est vrai qu'ici, il y a beaucoup de parties plates à vélo, je n'avais pas ressorti le chrono depuis l'Ironman 70.3 d'Aix-en-Provence en mai (ndlr : la Française y avait pris la 11e place pour sa première expérience sur format 70.3). Donc c'était bizarre au début, mais je suis contente d'avoir fait un vélo assez correct (ndlr : 1:02:70 pour les 36 km et 300 m d+). À pied, j'ai un peu "serré le moteur" à la fin, mais je me suis battue pour résister au retour de Virginie Lemay (ndlr : 2e à 18 secondes). Je pense qu'une telle course m'a fait du bien pour la fin du bloc de préparation des mondiaux.

Une victoire, c'est toujours bon pour la confiance. En tant que vice-championne d'Europe Xterra quels sont tes objectifs pour les championnats du monde Xterra à Molveno du 1er octobre ?

En termes de place, je n'ai pas d'objectif précis, donc je ne mets aucune pression par rapport à ça (ndlr : Alizée a pris la 3e place). Je suis en forme, je veux juste faire ma course et on verra. Je pense qu'il y a de belles choses à faire, mais ça reste la course d'un jour donc on ne sait jamais... En tout cas, je me prépare pour !



EN BREF

Alizée Paties ( France)

→ 26 ans

→ **Club** : Rougeot Beaune Triathlon

→ **Team** : Organicoach

→ **Palmarès (non exhaustif)** :

✓ **2018** : Championne du monde Xterra (Hawaï, groupe d'âge 20-24 ans)

✓ **2019** : Championne de France de cross-triathlon

✓ **2019 & 2021** : Vainqueur Tri Roc d'Azur

✓ **2022** : Vainqueur Xterra Grèce

✓ **2022** : Vice-championne d'Europe Xterra

LES PODIUMS

→ **Femmes**

① Alizée Paties - 2:05:27

② Virginie Lemay - 2:05:45

③ Corinne Lingen - 2:12:08

→ **Hommes**

① Quentin Criado - 1:50:26

② Rémi Ardiet - 1:54:09

③ Antoine Berjoan - 2:00:11



À NOTER

Le Triathlon d'Aix-les-Bains célébrait sa 17e édition. Ce dimanche 11 septembre, sous une météo idéale, près de 700 participants s'étaient donné rendez-vous sur ce format olympique aux abords du Lac du Bourget. Un départ dans l'eau depuis la plage d'Aqualac, suivi d'un vélo rythmé et en relances sur les balcons, offrant de sublimes panoramas sur les montagnes environnantes (chaîne de Belledonne, Massif de la Chartreuse) puis d'une course à pied en aller/retour le long de la voie lacustre, avec en toile de fond les eaux turquoise du lac... La magie du cadre idyllique de la Riviera des Alpes a une fois de plus opéré. Preuve en est, l'épreuve, qui pouvait s'effectuer en solo ou en relais, affichait complet. Un succès encore au rendez-vous, renforcé par la démarche d'éco-responsabilité mise en place cette année par l'organisation et les bénévoles.

Sur le volet sportif, si Alizée Paties a assumé son statut de favorite chez les femmes, c'est un jeune prodige de 18 ans, Quentin Criado, qui s'est imposé chez les hommes, en reléguant le second à près de 4 minutes... Grâce notamment à un 10 km claqué en 32:45, meilleur chrono du jour. Quant au relais, la victoire est revenue à la Team "Pédalons Contre le Cancer", qui avait décidé de mettre les watts, Maxime Cloqué, à l'initiative de cette association caritative (lire notre article dans le magazine n°218), ayant creusé l'écart sur la partie vélo (59:41).



→ Tous les résultats : https://my.raceresult.com/213315/#1_8641F5



TADEJ
POGACAR

CHOISIT

prologo

LA NOUVELLE
GÉNÉRATION
GAGNANTE



PROLOGO OFFICIAL TECHNICAL PARTNER

OF  AND COLNAGO BIKES

prologo



DOSSIER DU MOIS

ACCESSOIRES **VESTIMENTAIRES** **ET PERFORMANCE**



PAR SIMON BILLEAU PHOTOS DR / ACTIV'IMAGES



Le triathlon moderne est un sport qui teste l'endurance de ces pratiquants sans pause entre ces épreuves. La tenue favorite est donc la trifonction : elle peut être portée du début à la fin de la course. Durant un triathlon, elle joue un rôle clé dans la performance d'un athlète et facilite la récupération en offrant un support musculaire et en appliquant des pressions sur des endroits ciblés du corps humains. Passage en revue des textiles et accessoires vestimentaires ayant un impact (ou non) sur la performance en course.

La trifonction

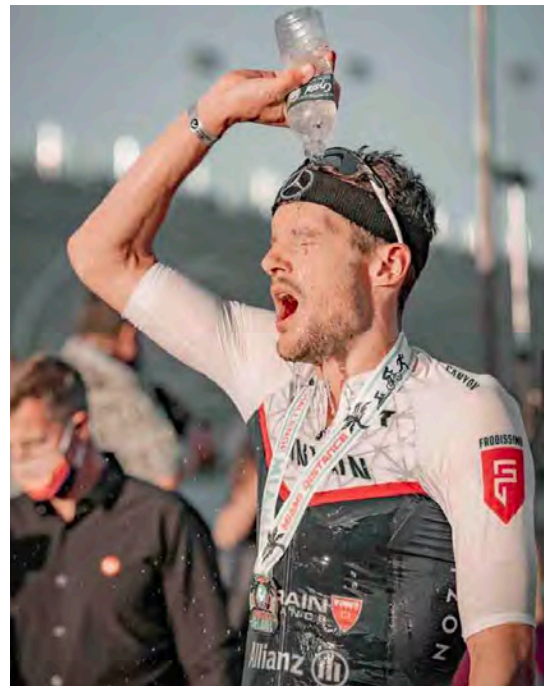
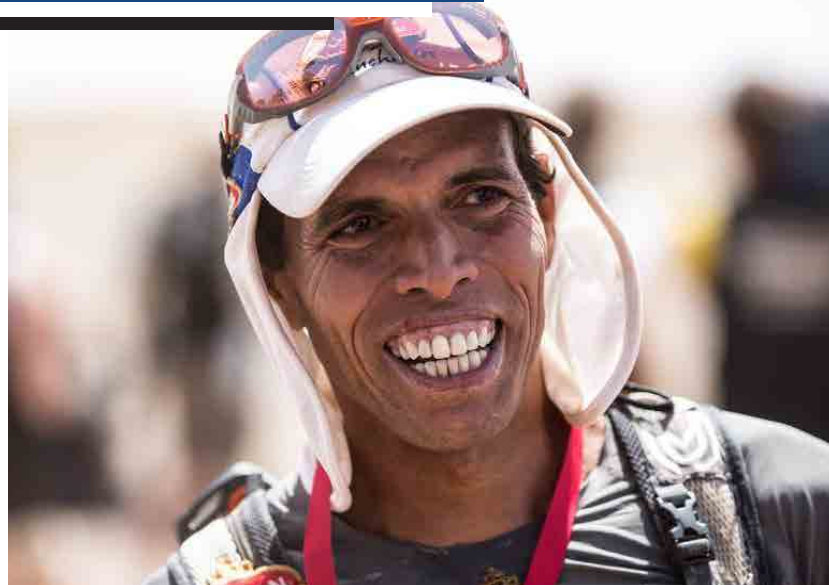
Les trifonctions sont fabriquées de telle sorte qu'elles sont en contact avec le corps, à la façon d'une seconde peau. Des interactions complexes entre des facteurs multiples, comme la structure des matériaux utilisés et leurs caractéristiques physiques, leurs propriétés mécaniques, les propriétés de transfert de chaleur et d'humidité, les dimensions et la forme du corps des triathlètes en rapport aux dimensions de la trifonction utilisée, rendent le choix d'une trifonction délicat.

De plus, le niveau de fatigue, mais aussi la dépense énergétique et métabolique de l'athlète, tout comme les conditions ambiantes, jouent un rôle clé dans la performance. Ces facteurs complexes sont des variables physiologiques, psychologiques et physiques qui, en interaction avec l'environnement et l'athlète, déterminent le confort de l'athlète.

Le triathlon est un sport estival et les événements se situent en général dans des environnements chauds avec une humidité plus ou moins prononcée en fonction des pays organisateurs. La température de l'eau varie entre 14 et 28°C, alors que la partie cycliste peut être plus chaude, jusqu'à atteindre le pic de chaleur lors du marathon, alors que les triathlètes sont déjà bien fatigués et souvent en état

DOSSIER DU MOIS





de déshydratation. De ce fait, la température corporelle des athlètes augmente à cause de l'intensité d'effort, avec une production de chaleur importante, ce qui affecte négativement la performance.

Par ailleurs, une méta-analyse de Florian Engel et coll. (2016) intitulée « *Les effets des tenues compressives sur la performance et la récupération sur des athlètes d'endurance* » regroupe 55 articles à ce sujet. Ils démontrent que les vêtements compressifs n'améliorent pas de manière significative la performance en course à pied. Néanmoins, il semblerait qu'ils améliorent la performance en cyclisme, et l'élimination du taux de lactates après l'effort, en course à pied et en cyclisme. 3 études ont montré une oxygénation musculaire améliorée pendant et après un exercice d'endurance. De plus, les tenues compressives réduisent la douleur post-exercice après des tests de vélo et de course à pied. Ainsi, avec la multitude de tréfonctions sur le marché et la singularité des triathlètes, qu'elles soient corporelles ou physiques, il est difficile de choisir une tenue optimale pour sa pratique préférée, surtout quand le budget intervient aussi dans le choix.

L'esthétique est un critère relativement

important pour la communauté triathlétique. Enfin, la tréfonction n'est pas le seul vêtement que l'on porte sur une épreuve triathlétique. Sans parler de la partie natation, où la combinaison néoprène est portée au-dessus la tréfonction et les possibles chaussons, gants et cagoule si vous optez pour un triathlon extrême genre Norseman ou Challenge Wanaka en Nouvelle-Zélande, ou des casques obligatoires durant la partie vélo (qui feront l'objet d'un dossier complet)... Il existe une multitude d'autres vêtements et accessoires qui peuvent améliorer le confort, l'aérodynamisme ou la thermorégulation. Il s'agit des bandeaux ou casquettes, des chaussettes et/ou manchons de compression pour mollets. On ne vous parlera pas aussi du choix des tréfonctions, car nous vous présenterons dans un futur numéro le plus grand test comparatif de la quasi-totalité des tréfonctions du marché.



Protéger votre tête et votre nuque des rayons UV vous aide à limiter l'augmentation de la chaleur interne due à l'insolation.

Les casquettes

Les bandeaux n'étaient pas forcément populaires auprès des légendes du triple effort sur Big Island. Beaucoup se souviennent des batailles féroces entre Mark Allen et Dave Scott, l'un portant une casquette en polyester avec une visière en plastique ou carton dont le seul but était de protéger du soleil et l'autre une simple visière. Le regretté Laurent Vidal et Jan Frodeno, pour ne citer qu'eux, sont des adeptes du bandeau. Cependant, en termes d'innovation, leur bandeau n'est pas beaucoup mieux que les casquettes de la génération précédente.

Aujourd'hui, les marques qui proposent des chapeaux, bandeaux ou casquettes qui sortent de la norme se comptent sur les doigts de la main. Mais leurs produits offrent une supériorité incontestable. La première catégorie de casquettes qui apporte un gain en termes de thermorégulation est celle des casquettes munies d'un protège-

nuque. Même si ce genre de produits n'est pas tendance mais il a l'intérêt protéger des rayons UV bien plus qu'une simple casquette ou visière.

Dans le cas d'une insolation, l'atteinte se situe au niveau neurologique. Lorsque la tête est exposée trop longtemps au soleil sans protection, le cerveau peut être en surchauffe. C'est l'hypothalamus, glande située au cœur du cerveau, qui voit son fonctionnement perturbé par les rayons du soleil. Le dérèglement de l'hypothalamus est à l'origine des symptômes de l'insolation. En temps normal, l'hypothalamus joue de nombreux rôles, et il assure notamment la thermorégulation du corps : c'est grâce à des capteurs, et en déclenchant la transpiration

et la sensation de soif, qu'il maintient la température du corps à une constante de 37°C. Lorsque l'hypothalamus est exposé à d'importantes quantités de chaleur, il ne réussit plus à remplir cette tâche. La température corporelle augmente et déclenche une fièvre, pouvant aller dans des cas plus graves jusqu'à l'hyperthermie.

On distingue l'insolation du coup de chaleur. Le coup de chaleur peut être une conséquence de l'insolation. Il résulte d'une augmentation excessive de la température corporelle. Le coup de chaleur peut donc être causé par insolation ou par une exposition prolongée à la chaleur ambiante, sans que cette chaleur n'ait forcément une origine solaire. Une activité physique

prolongée ou trop intense peut également causer dans certains cas un coup de chaleur.

L'insolation résulte d'une exposition prolongée au soleil, surtout au niveau de la tête et de la nuque. Ce sont précisément les rayons infrarouges du soleil qui sont en cause, car ils sont transporteurs de chaleur et sont les seuls rayons solaires à pouvoir traverser la boîte crânienne. Ainsi, comme vous pouvez en déduire, protéger votre tête et votre nuque des rayons UV vous aide à limiter l'augmentation de la chaleur interne due à l'insolation. Plusieurs marques proposent des casquettes avec des protège-nuques. Choisissez-en une dont le mesh est respirable et permettant une évaporation de l'humidité plutôt qu'une en polyester.

Les bandeaux

Dans le registre des "couvre-chefs", il y a aussi les bandeaux dont nous avons parlé précédemment. Leur rôle est avant tout d'éviter la sueur de tomber dans les yeux. C'est une sensation très désagréable lorsque cette sueur acide (la sueur a un pH entre 3.8 et 6.5 selon l'intensité de l'effort et la production d'ions lactates) suit sa course dans les yeux. Elle est très abrasive.

La marque Halo des Etats-Unis a déposé un brevet pour un accessoire logé à l'intérieur du bandeau. Il s'agit d'un joint flexible en silicone qui permet de retenir la sueur et de la rediriger vers les côtés. Ils sont aussi personnalisables, ce qui est un atout pour toutes celles et ceux qui aiment allier esthétique et efficacité. Leur technologie de "sweat seal" est très efficace, comme le montre une comparaison où les bandeaux sont saturés d'eau sur un mannequin pour reproduire l'effet de la sueur.



Le joint flexible en silicone logé à l'intérieur du bandeau permet de retenir la sueur et de la rediriger vers les côtés.





XTREM TRIATHLON



BORMES
LES MIMOSAS



24H XTREM TRIATHLON

15 & 16 OCT 2022

**INDIVIDUEL OU RELAIS
PAR 2, 4 OU 6**



4H

+



12H

+



8H

WWW.T24-XTREMTRIATHLON.COM

UN COLORIS UNIQUE
POUR UN GROUPE RÉVOLUTIONNAIRE

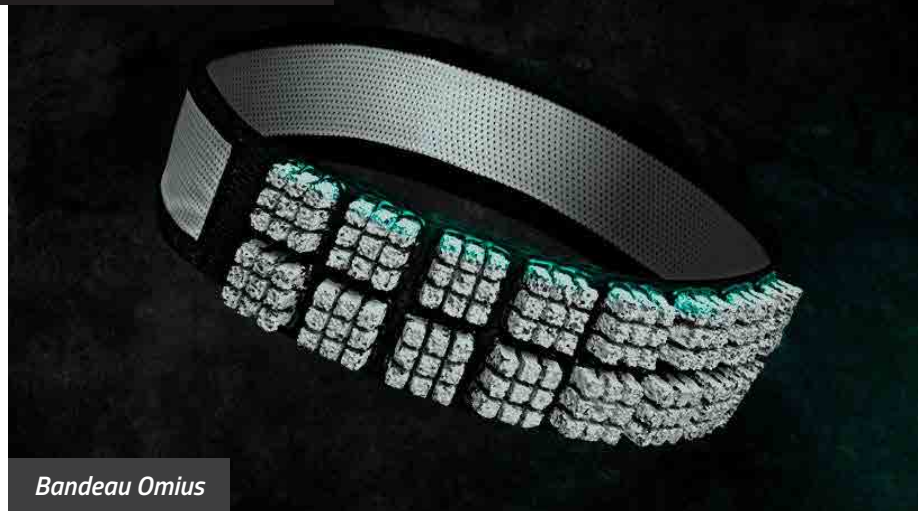


785 HUEZ | 795 BLADE | 765 OPTIMUM+

TRANSMISSION 100% ÉLECTRONIQUE POUR VOTRE VÉLO ALTITUDE, AERO OU ENDURANCE

Pour la première fois, LOOK CYCLE propose une finition unique pour accompagner le lancement du nouveau groupe SRAM RIVAL-ETAP. Le coloris INTERFERENCE RED a été conçu tout spécialement pour cette gamme : un rouge profond rehaussé de subtils reflets noirs qui attirent le regard selon l'angle de la lumière. À découvrir sur lookcycle.com





Bandeau Omilus

Enfin, le dernier modèle nous vient du Mexique. Il s'agit de la marque Omilus, dont le fondateur et inventeur est un jeune ingénieur en physique du nom de Gustavo Cadena. Tous ceux qui ont suivi les JO de Tokyo ou les derniers championnats du monde Ironman à St-George ont vu ce bandeau sur le front de nombreux triathlètes. Ce bandeau a la particularité d'avoir des

cubes issus de la nanotechnologie qui permettent d'augmenter la surface du front par 5. Or, c'est la surface de contact avec le milieu extérieur qui permet l'évaporation de la sueur... De plus, ces cubes produisent un effet refroidissant. Le fait de suer ou d'être mouillé amplifie le phénomène et le courant d'air produit par le déplacement fait le reste.



Les manchons

Maintenant, place aux manchons de compression et/ou aéro. Les manchons de compression pour le monde sportif ont commencé à se populariser dans les années 2000. Deux sociétés françaises sont d'ailleurs des leaders dans ce domaine (BV Sport et Compressport). Les manchons de compression se consacraient autrefois surtout à la pression mécanique qu'ils permettent, afin de tenter d'améliorer les performances physiques. En revanche, peu ou pas de données n'étaient disponibles quant à l'effet qu'ils pouvaient avoir sur l'aérodynamisme. On sait aujourd'hui que la plupart des matériaux utilisés pour fabriquer des vêtements de trifonction sont plus "rapides" que la peau. Ainsi, il était donc légitime de se poser cette question : est-ce que les manchons peuvent également vous aider à économiser quelques watts lors de la partie cycliste?

Des compagnies se sont engouffrées dans cette voie et l'une d'elles, Nopinz, utilise des turbulateurs pour dévier le flux d'air, crée une pression et permet un rattachement de ce flux d'air. Nopinz est l'une des rares compagnies à affirmer, sur son site internet, des gains par une réduction des watts dépensés comparativement à des jambes nues de... 5,8 watts.

Cependant, on ne connaît pas le lieu du test (sur route avec un capteur aéro, sur un vélodrome, dans une soufflerie ?) ni les conditions du test (vitesse de déplacement, mannequin ou triathlète, direction du vent ?). On pourrait penser que le fait de voir des triathlètes professionnels utiliser certains produits est un gage de confiance et que les produits sont efficaces. Néanmoins, il faut garder à l'esprit que certains pros utilisent des

produits du fait de sponsorship mais aussi et surtout parce qu'ils les ont testés et validés.

Dans le cas des manchons aéro de chez Nopinz, j'avais la quasi-certitude qu'ils étaient un atout dans mon arsenal pour lutter contre la résistance à l'avancement, du fait qu'un triathlète dont les connaissances en physique et en aérodynamisme me sont évidentes en la personne d'Antony Costes. Or, ma journée passée chez Aeroptimum à Nevers Magny-Cours a contredit mon hypothèse. Sur moi, ces manchons me "coûtent" 5 watts de plus à des vitesses entre 45 et 50 km/h. En clair, je vais plus vite sans les manchons qu'avec... Par ailleurs, les nombreux tests que cette compagnie française a réalisés montrent que ces manchons sont efficaces pour une vitesse autour des 30 km/h et avec un vent surtout de face, plutôt que de côté (5, 10 et 15 degrés). Pour mon cas, il semblerait que ce soit un design différent qui fonctionne, comme les chaussettes hautes de chez Castelli. Les lignes verticales permettent de détacher le flux d'air à plusieurs reprises et quel que soit l'angle d'attaque du vent.



CONCLUSION

Il n'y a pas beaucoup de principes aérodynamiques qui peuvent s'appliquer à une population en général. On ne peut pour ainsi dire ni affirmer, ni infirmer qu'un produit est meilleur qu'un autre pour telle ou telle personne. Seuls les tests permettent d'obtenir des résultats sûrs et fiables. À ce sujet, tous les tests ne se valent pas. Les capteurs aérodynamiques ont une marge d'erreur et les vélodromes ne sont pas capables de répliquer les conditions extérieures. En effet, les études montrent que seuls des angles de 0 à 3-4 degrés sont atteignables sur vélodrome. Or, sur une course comme Hawaï, on sait que la direction du vent varie de -10 à +10 degrés. Seule une soufflerie permet alors d'obtenir des résultats reproductibles.

La saison de triathlon 2022 s'achève, mais c'est déjà le moment de préparer la suivante ! Pas forcément en termes d'entraînement physique, mais des choix vestimentaires peuvent déjà s'opérer. L'intersaison est ainsi le moment privilégié pour optimiser l'un des 3 paramètres les plus influents sur l'aérodynamisme en triathlon, à savoir la tenue vestimentaire dans son ensemble, car chaque détail compte. Et l'aérodynamisme est de loin le critère numéro 1 en cyclisme.



NUTRITION

LE RÉGIME CÉTOGÈNE



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



Le régime cétogène, ou régime keto, est une approche nutritionnelle qui consiste à réduire drastiquement les glucides de l'alimentation, pour ne conserver que des aliments riches en lipides et en protéines. C'est l'un des régimes les plus populaires actuellement, en particulier pour son potentiel d'aide à la perte de poids, et d'après les bienfaits apportés à certaines personnes malades (épilepsie ou diabète par exemple). Chez les athlètes, le régime cétogène peut contribuer à l'attente du poids de forme et à améliorer l'endurance. Dans cet article, nous allons examiner comment le régime cétogène peut être bénéfique aux athlètes.

Qu'est-ce que le régime cétogène ?

Le régime cétogène est un régime riche en graisses, modéré en protéines, et pauvre en glucides. Cela signifie que ce régime est conçu pour donner l'illusion à votre organisme qu'il est en état de famine, afin qu'il passe de la combustion du glucose comme principale source d'énergie à la combustion des graisses.

Lorsque votre corps manque de glucose pour assurer les besoins du cerveau ou du cœur, il doit se servir des autres sources d'énergie que sont les graisses et les protéines pour fabriquer du glucose. La transformation des graisses en glucose se fait dans le foie et génère des corps cétoniques.

“ *Le régime cétogène est fréquemment utilisé pour traiter l'épilepsie, mais il peut également contribuer à la perte de poids, à améliorer les performances sportives, et même à accroître la clarté mentale.* ”





Les corps cétoniques sont 3 métabolites : l'acétylacétate, le β -D-hydroxybutyrate et l'acétone. Ils sont produits par le processus de cétogenèse dans le foie à partir de la dégradation des acides gras, lorsque l'organisme ne dispose plus de réserves suffisantes en glucides, et notamment en glucose. Les deux premiers corps cétoniques, l'acétylacétate et le β -D-hydroxybutyrate, sont utilisés comme source d'énergie par le cœur et le cerveau.

Le régime cétogène est fréquemment utilisé pour traiter l'épilepsie, mais il peut également contribuer à la perte de poids, à améliorer les performances sportives, et même à accroître la clarté mentale. Il existe plusieurs variantes du régime cétogène, notamment le régime cétogène standard, le régime cétogène cyclique et le régime cétogène modifié,

qui sont conçus pour répondre aux besoins et aux objectifs individuels.

À noter que le régime cétogène est une variante du régime paléolithique, ou régime paléo, qui pour sa part se traduit par une suppression de tous les aliments transformés, souvent riches en glucides. L'alimentation cétogène est traditionnelle chez les Inuits, les Maasaï, et chez certains peuples autochtones d'Amérique du Nord.

Quel intérêt pour les sportifs ?

Il est communément admis que les athlètes doivent consommer davantage de glucides que la population générale pour satisfaire aux besoins énergétiques de l'entraînement et des compétitions.

Cependant, la consommation importante de glucides, notamment les glucides à fort index glycémique (les sucres), peut engendrer plusieurs types de problèmes :

- Stockage excessif donc difficulté à perdre du poids
- Fluctuation excessive de la glycémie
- État pro-inflammatoire

À l'inverse, les athlètes qui suivent un régime cétogène peuvent potentiellement bénéficier de plusieurs avantages :

- Amélioration du métabolisme des lipides (lipolyse)
- Réduction de l'apport calorique global donc perte de poids
- Satiété plus rapidement atteinte
- Meilleure énergie dans le temps
- Clarté mentale
- Diminution de l'état inflammatoire

Comment alimenter votre corps avec un régime cétogène ?

Un régime cétogène est conçu pour être pauvre en glucides et riche en graisses. Pour un régime cétogène standard, environ 10 % des calories quotidiennes doivent provenir des glucides, 70 % des graisses et 20 % des protéines. Ces chiffres peuvent être ajustés en fonction de la charge d'entraînement :

- Part de glucides très faible les jours de repos
- Consommation de glucides plus importante en cas d'entraînement soutenu



Globalement, les aliments à privilégier lors d'un régime cétogène sont :

- les oeufs
- le poisson
- les viandes
- le beurre
- les huiles (olive, colza, noix de coco...)
- les oléagineux (amandes, noix, noisettes, cajou...)
- les graines (tournesol, courge...)
- les avocats
- les légumes pauvres en glucides : salade verte, haricots verts, poivrons ... etc

Ce que dit la science

En 1983, Phinney et son équipe ont été les premiers à étudier les effets d'une cétose chronique de 4 semaines chez des cyclistes bien entraînés. Au cours de ces 4 semaines de régime cétogène, les sportifs ne consommaient que 20g de glucides par jour.

En comparant les tests effectués avant puis après le régime, il est apparu que ni la VO2max ni l'endurance n'avaient varié de

manière significative. À l'inverse, les sportifs avaient vu leur capacité d'oxydation du glucose diminuée par 3 et l'utilisation du glycolyse divisée par 4.

Conclusion de cette étude innovante, l'organisme de ces sportifs s'est rapidement adapté aux substrats disponibles (les lipides) dans l'alimentation sans que cela ne

compromette les performances en endurance.

Dans une méta-analyse récente, Jingguo et al., (2021) ont montré que le régime cétogène ne diminue pas les performances en endurance, mais ne les améliore pas non plus de manière significative. Le débat reste donc ouvert quant à l'intérêt du régime keto pour les athlètes.



“ **Un régime cétogène est conçu pour être pauvre en glucides et riche en graisses. Pour un régime cétogène standard, environ 10 % des calories quotidiennes doivent provenir des glucides, 70 % des graisses et 20 % des protéines.** ”

NUTRITION



CONCLUSION

Le régime cétogène a gagné en popularité ces dernières années en tant que moyen d'améliorer la santé générale, de limiter les blessures ou de favoriser la perte de poids. Pour ce qui est des performances en endurance, les résultats sont beaucoup plus contrastés.

L'optimum se situe donc probablement dans la périodisation de l'alimentation avec l'adoption d'un régime pauvre en glucides les jours de repos ou d'entraînement léger. À l'opposée, la consommation d'une quantité de glucides (beaucoup) plus importante est recommandée pour les jours d'entraînement intense et les jours de compétition. Un tel régime permet sans doute de tirer un bénéfice maximal, et d'aller plus vite, plus longtemps.

Enfin, le régime cétogène peut être adapté aux athlètes fréquemment blessés ou malades, qui sont probablement dans un état inflammatoire chronique. Cet état inflammatoire prédispose la survenue de pathologies inflammatoires (les pathologies en -ite : tendinite, périostite, sinusite, bronchite...). À tester si vous êtes concerné(e).



Références

The human metabolic response to chronic ketosis without caloric restriction: Preservation of submaximal exercise capability with reduced carbohydrate oxidation.

Phinney SD et al., Metabolism. VOLUME 32, ISSUE 8, P769-776, AUGUST 01, 1983

Periodized Nutrition for Athletes

Jeukendrup AE. Sports Med 2017 Mar 47:51-63

The Effect of a Ketogenic Low-Carbohydrate, High-Fat Diet on Aerobic Capacity and Exercise Performance in Endurance Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis

Jingguo C., Nutrients. 2021 Aug; 13(8): 2896.

226ERS | FEED YOUR DREAMS





keego

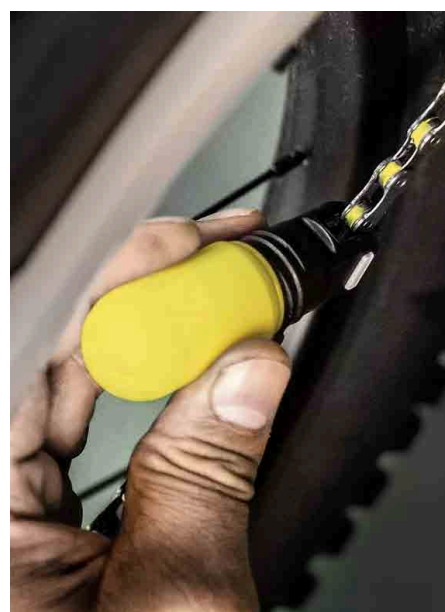
1

BOUTEILLE KEEGO CYCLE

Cette jeune société, financée par une levée de fonds sur Internet a reçu le prix de la meilleure start-up à l'Eurobike 2021. Elle fabrique des bouteilles en titane pur recouvertes de plastique recyclable. Ces 2 matériaux permettent d'obtenir une bouteille avec limitation de la formation de moisissure et absence de goût contaminé par le plastique grâce au titane. La couche extérieure assure une bonne adhérence lors de la prise en main et une capacité à se compresser. Capacité : 750 ml. Poids : 86 g.

Prix : 39,90 €

<https://keego.at>



RYDER
INNOVATION

2

RYDER INNOVATION LUBERETTA

Pour cet applicateur d'huile, la société sud-africaine a remporté le prix de la meilleure innovation dans la catégorie « accessoires » à l'Eurobike 2021. Il permet de déposer une goutte par maillon en étant guidé par un design en forme de U inversé. Le réservoir de 15 ml pour un poids de 13 grammes permet d'emporter ce petit accessoire partout avec vous !

Prix : 5,99 €

<https://www.ryderinnovation.com/>



gebioMized
TECHNOLOGY

3

SELLE GEBIOMIZED STRIDE

La célèbre société de positionnement vélo utilisant des capteurs de pression vient de lancer une selle spécialement dédiée à la pratique du triathlon. Disponible en 2 densités, neutre ou souple, elle se caractérise par un milieu optimisé en termes de largeur pour améliorer la liberté du bassin à effectuer sa rotation antérieure et donc l'aérodynamisme, mais aussi en offrant une surface de contact la plus grande possible pour jouer sur la répartition des pressions. Longueur : 245 x 130 mm. Poids : 260 g.

Prix : 255 €

<https://secretsaddle.com/stride/>



THE UNTOUCHABLE
LEGION

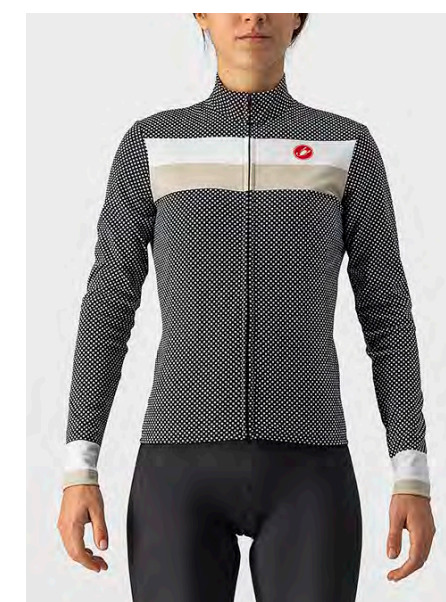
4

VALVE LEGION VMAX

La société taiwanaise vient d'exposer au dernier salon de l'Eurobike ses valves VMAX spécifiques pour les montages en tubeless. Ces valves permettent de laisser passer 4 fois plus d'air qu'une valve classique. Cela assure une efficacité remarquable pour installer ses pneus tubeless, mais évite aussi aux valves de se bloquer à cause d'un caillot de liquide anti-crevaillon. L'innovation vient du design de ces valves, plus larges au niveau de l'obus. Les valves sont compatibles pour des hauteurs de jantes entre 19 et 86 mm.

Prix : 29,99 €

<https://www.thelegion.com.tw/index.html>



CASTELLI

5

CASTELLI VOLARE FEMME

Maillot thermique pour femme, combinant chaleur et excellente gestion de l'humidité. Conçu pour être porté seul ou sous une veste sans manche (Perfetto ou Aria). Chaleur maximale grâce à la version imprimable du Warmer, tissu en polyester avec couche intérieure en polaire brossée. 3 poches extérieures à l'arrière. Plage d'utilisation : de 13 à 18°C. Disponible en 3 coloris du XS au XL. Poids : 279 g.

Prix : 109,95 €

www.castelli-cycling.com



GRANITE

6

GRANITE STASH RCX

Un autre accessoire qui se fixe dans le tube de direction : le kit de réparation Granite Stash permet d'emmener des outils essentiels minimalistes en termes de poids. Cet accessoire a glané un prix d'excellence Design et Innovation en 2021. Il est compatible avec les tubes de direction dont le diamètre interne varie entre 23.5 et 27 mm.

Prix : 54,99 €

<https://granite-design.com/>



TRI EYE

**« MIROIR, DIS-MOI
QUI EST DERRIÈRE. »**



PAR SIMON BILLEAU



Il ne se passe pas une semaine sans entendre parler, dans les informations nationales ou les journaux locaux, d'un accident de la route impliquant un motoriste avec un ou des cyclistes. C'est un triste constat, mais nos routes se sont dégradées et le flux de véhicules est plus important qu'autrefois, augmentant ainsi le risque d'accident. Sur le vélo, on aimerait donc bien avoir des yeux dans le dos. C'est là qu'interviennent les lunettes Tri Eye...

Les cyclotouristes utilisent d'ailleurs des miroirs placés soit sur leur guidon, soit sur leur monture de lunettes ou casque, mais ces accessoires sont en général instables et limités dans leur application. D'autres accessoires comme des caméras ou des détecteurs sont disponibles sur le marché pour vous apporter un peu plus de sécurité. Ou du moins un sentiment de sécurité. Mais leur tarif est relativement prohibitif. Alors, un Norvégien du nom de Carsten Fongen a décidé de s'attaquer au problème en lançant une paire de lunettes de soleil avec un rétroviseur intégré.

Ce mois-ci, nous vous présentons donc une paire de lunettes de soleil Tri Eye View. Les Tri Eye View sont le produit phare de la marque. Elles sont l'aboutissement d'années de recherche et de développement. Elles sont la génération de lunettes de soleil de cette compagnie auréolée de nombreux prix et récompenses sur les salons Eurobike et ISPO. Cette dernière version des Tri Eye a été optimisée pour améliorer la sécurité de tous les cyclistes.



L'angle du miroir est entièrement ajustable

Le meilleur compromis entre la taille et la forme du miroir a été trouvé pour ne pas obstruer la vision en avant et voir aussi facilement que possible ce qui se cache derrière le cycliste. Pour cela, ils ont joué sur l'angle du miroir qu'il est possible d'ajuster grâce au fait que le miroir est placé sur une bille libre dans une cavité, un peu comme le fémur bouge dans la hanche.

La qualité du miroir est également très importante. La marque a utilisé une combinaison acrylique et de polycarbonate pour une vue arrière optimisée. La monture est quant à elle faite à partir de TR90. C'est un plastique thermoformable de technologie Suisse. Ce matériau donne l'avantage d'être très durable (quand bien même chaque élément de cette paire de lunettes est remplaçable...), flexible et léger.



Une paire de lunette flexible et légère

“ *Les Tri Eye View constituent la solution stylée pour voir aussi bien devant que derrière vous.* ”

On pourrait penser que le poids reflète le fait que cette paire de lunettes est équipée d'un rétroviseur. Or, ce produit "2 en 1" ne pèse que 32 grammes et ne souffre d'aucune comparaison avec les concurrents. Le design de cette 3e génération a été également amélioré pour éviter l'apparition de buée sur la lentille. Une aération entre le cadre et la lentille permet à un flux d'air de passer entre ces deux éléments.

Toujours grâce à un design ingénieux, le remplacement de la lentille est facilité par des crochets latéraux qui se fondent dans l'esthétique de l'ensemble. Ils appliquent cependant une rétention des lentilles irréprochables. La lentille est quant à elle composée de polycarbonate et offre une protection UV400. 8 coloris sont disponibles en passant par les modèles basiques comme jaune à 25 €, le populaire Red Reco Max à 45 € ou l'irremplaçable photochromatique à 90 €. Cette lentille est résistante aux rayures et aux impacts.

Avec l'avancement dans la vie et un accident qui a laissé des traces indélébiles sur mon corps et dans ma tête, le sentiment d'insécurité sur les routes s'est accentué chez moi, aggravé par des comportements anti-citoyens de certains automobilistes. J'ai donc cherché sur le marché une solution à mes peurs grandissantes, non pas pour la compétition, où la circulation est très souvent fermée, mais plutôt lors de mes entraînements. Sachez d'ailleurs que l'utilisation de miroirs est interdite sur Ironman, au même titre que les appareils de communication ou de musique.



“ *Au choix : miroir à gauche ou à droite selon le pays et le sens de conduite, ou encore deux miroirs.* ”

Des outils ou accessoires comme le Garmin Varia (à 199,99 €) ou le Cycliq Fly 6 (à 136 €) me sont apparus attractifs, mais leur prix m'a découragé. Ils ne vous donnent pas non plus une vue arrière en live, mais un son pour vous avertir d'un danger imminent pour le premier et une lumière clignotante pour le second en plus d'enregistrer une vidéo. J'ai voulu tenter des solutions plus abordables comme des miroirs que l'on peut placer sur montures de

lunettes de soleil, sur le poignet ou sur le guidon. Ces petits accessoires valant une petite cinquantaine d'euros n'apportent pas une solution à la hauteur de mes espérances. D'une part, le look d'un miroir attaché à mes lunettes est désastreux. Mais c'est surtout la qualité des produits qui m'a déçu. En effet, ils sont souvent soit trop volumineux et prennent trop de vent au point pour certains de changer d'orientation, soit la vue arrière n'est pas assez bonne du



Les Tri Eye sont très confortables grâce à leur support de nez en caoutchouc ajustable et remplaçable

fait de vibrations du support ou de mauvais angles du fait du caractère fixe de cet accessoire.

La venue de cette jeune et dynamique compagnie sur le marché est donc, non pas une addition aux divers miroirs d'ores et déjà disponibles, mais c'est bien "la" solution stylée pour voir aussi bien devant que derrière vous. Le port de ces lunettes Tri Eye est très agréable du fait d'un confort avec le support de nez en caoutchouc ajustable (et remplaçable).

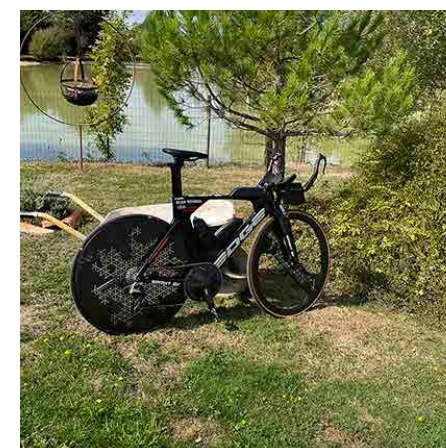
Ces lunettes viennent aussi en 2 tailles différentes pour s'adapter aussi bien aux femmes qu'aux hommes. Il existe aussi la possibilité d'avoir le miroir placé soit à droite

(par exemple si vous roulez à gauche comme en Angleterre ou en Australie) ou à gauche si vous roulez en Europe. Sachez qu'il est également possible d'avoir 2 miroirs (un de chaque côté) pour ceux qui le veulent.

Il ne m'a pas fallu longtemps pour ajuster l'angle du miroir à la forme de ma tête et ma position sur mon vélo. Puis, je suis allé sur une route calme dans le Nord Deux-Sèvres pour me familiariser sereinement à ces lunettes Tri Eye. Le fait de voir devant et derrière ne m'a pas déstabilisé car il faut fournir un effort pour voir derrière vous. En effet, le rétroviseur est placé en limite de lentille mais une rotation latérale de quelques degrés est néanmoins nécessaire

pour visualiser l'ensemble du champ visuel présent dans l'angle mort...

Depuis le mois de juillet que je teste cette paire de lunettes, elles sont devenues ma monture préférée, au point que je les utilise au même titre que mon casque en termes de sécurité et de confort. À l'heure où les véhicules électriques et hybrides (qui sont silencieux) sont favorisés sur le marché de l'automobile et l'augmentation continue du nombre d'utilisateurs, ces lunettes ont de belles heures devant elles, surtout qu'elles sont très bien placées financièrement parlant : à partir de 79 € pour le modèle standard et jusqu'à 139 € pour la version photochromatique.



➔ Plus d'informations: <https://trieye.com/fr>



RECOVERYAIR JETBOOTS

OBJECTIF RÉCUPÉRATION



PAR GWEN TOUCHAIS



Petit rappel, qu'est-ce que la pressothérapie ? C'est une technique de soin issue du massage draino-lymphatique : il s'agit d'une action mécanique basée sur des mouvements de pression physiologiques. La technique de soin par pressothérapie consiste donc à exercer un mouvement de pression, à l'aide de bottes ou de manchons, pour stimuler la circulation du sang et de la lymphe.

Exercées sur les jambes (mais aussi les bras ou autres parties du corps avec les ustensiles adaptés), les pressions sont générées par un compresseur à air afin d'améliorer le retour veino-lymphatique. Pour nous, sportifs, les muscles sont souvent tendus et gorgés de toxines après un entraînement intensif ou une compétition. La pressothérapie est un bon moyen de récupérer plus rapidement et de lutter contre la fatigue. En effet, elle favorise la circulation sanguine dans les veines des membres inférieurs après l'effort.

Grâce à cette thérapie, on évite les gonflements et les sensations de jambes lourdes. De plus, elle peut aider à la cicatrisation musculaire et à la guérison des entorses et des elongations.

Une récupération plus rapide commence par une évacuation totale des toxines dans le sang. La réduction de la douleur et de la fatigue commence par la circulation - plus vous évacuez efficacement les déchets métaboliques et retournez du sang frais et oxygéné dans les muscles sollicités, plus vite vous récupérerez et serez apte à enchaîner les séances. La compression accélère ce processus.

RecoveryAir JetBoots

Il existe dans la famille RecoveryAir différents types de modèles : celui de notre test, les JetBoots, mais aussi les modèles PRO et PRIME. En termes de prix, les JetBoots se placent au milieu de la gamme à 899 €, contre 1 299 € pour le modèle PRO et 699 € pour le modèle PRIME. Pour faire simple, les 3 appareils utilisent la même technique de compression, la différence se faisant sur le niveau de personnalisation possible pour le modèle PRO et pour les Jetboots, avec la particularité d'être un système totalement sans fil. La PRIME offre plus ou moins les mêmes fonctionnalités que les Jetboots, le "sans-fil" (ou plutôt sans tuyaux) en moins.

Pour résumer :

- Pour les fonctionnalités étendues (plage de réglages de pression, différents programmes, cycles de gonflage, réglage par zones, ...) : le modèle PRO est à privilégier
- Pour la portabilité, si vous voulez voyager avec vos bottes et pour la simplicité d'utilisation : le modèle JetBoots fera votre bonheur.
- Pour le prix et la simplicité d'utilisation : le modèle standard RecoveryAir suffira.

“ Plus besoin d'un compresseur externe ; tout est intégré aux bottes et les séances se pilotent directement sur les bottes ou à partir de l'appli.



TEST MATÉRIEL



Les bottes s'appuient sur différentes chambres internes interconnectées afin de créer un gradient négatif de pression se déplaçant en séquence le long des jambes, des pieds vers le cœur. Le chevauchement en spirale des chambres maximise en toute sécurité la circulation. Le point fort des JetBoots est d'optimiser le nombre de cycles d'inflation et de déflation dans un laps de temps donné. En détectant la pleine inflation basée sur une pression précise, le compresseur atteint plus rapidement le point optimal pour une décompression complète et rapide. Les JetBoots permettent de régler la séance sur des unités de pression précises (25, 50, 75 ou 100 mmHg) et surveillent la pression pour éviter une constriction qui pourrait s'avérer dangereuse.

À L'USAGE

ON A AIMÉ

- ✓ Les compresseurs intégrés aux bottes évidemment ! C'est la principale évolution et le point fort de ce modèle : plus besoin d'un compresseur externe ; tout est intégré aux bottes et les séances se pilotent directement sur les bottes ou à partir de l'appli.
- ✓ Sa simplicité d'utilisation : directement sur les bottes ou avec l'appli, les mise en place et démarrage se font en 1 à 2 minutes à peine.
- ✓ La récupération. D'autant plus sensible après les séances de course à pied, il est difficilement discutable qu'une séance de bottes, même de 15 minutes, accélère la récupération !
- ✓ L'élimination de sensations "jambes lourdes" lors des fortes chaleurs. Un vrai plus également pour ceux faisant de la rétention d'eau et souffrant d'impatience !
- ✓ La qualité du produit.
- ✓ Un bruit en baisse par rapport à la génération précédente. On profite donc d'autant plus de ce moment de relaxation.

ON A MOINS AIMÉ

- ✗ Le prix. 899 € cela reste cher, mais il existe aussi la version standard offrant les mêmes bénéfices et faisant baisser la note.
- ✗ On peut difficilement faire mieux... Mais le système reste quand même un peu encombrant pour voyager.

À noter que le modèle JetBoots, dans la mesure où les compresseurs sont intégrés aux bottes, n'est pas compatible avec les autres accessoires de la gamme RecoveryAir. Par exemple, vous ne pourrez donc pas acheter en complément des manchons et faire de la pressothérapie sur les bras. Si tel est votre cas, il vous faudra un modèle PRO ou Standard.



EN CONCLUSION

On apprécie les efforts de Therabody, qui a su développer et améliorer ce produit sur les différents points que nous avons soulevés lors de notre précédent test (portabilité et encombrement, bruit, pilotage par application). Les JetBoots nous en offrent donc plus pour un prix équivalent. Ces évolutions nous permettent aussi de voir baisser la note pour le modèle d'entrée de gamme de la marque, qui reste déjà suffisant pour le plus grand nombre.

Avec les JetBoots, c'est une corde de plus à votre arc pour améliorer votre récupération. Les JetBoots ont cet avantage d'offrir un petit plus relaxation qu'on ne retrouve pas, ou moins, avec l'électrostimulation ou le pistolet de massage. Faire une séance de pressothérapie, c'est s'offrir un petit moment de détente tout en récupérant mieux !



LA 0-3000

— Ile de la Réunion —

TRIATHLON | DUATHLON | INDIV | RELAIS

SAMEDI 3 DÉCEMBRE 2022

0/3000

0/2000



LA.0.3000.REUNION@GMAIL.COM
LECLUBTRIATHLON

ACTIV TRIAX
IMAGES



CASTELLI PERFETTO CONVERTIBLE 2

OBJECTIF POLYVALENCE



PAR GWEN TOUCHAIS



La veste Perfetto est directement issue du développement et de l'évolution de l'iconique Gabba, elle-même lancée par Castelli en 2010. Le concept du maillot Gabba, qui en est déjà à sa 5ème itération, a littéralement changé la façon d'aborder les courses de demi-saison pour le peloton cycliste professionnel. Capable de s'adapter à toutes les conditions, le Gabba est le maillot "3 Seasons" de la marque : respirant, windstopper et waterproof à la fois, il est taillé pour la compétition dans les conditions difficiles et variables, le tout en offrant une coupe près du corps. La Perfetto convertible, quant à elle, est donc la veste la plus polyvalente produite à ce jour par Castelli. Imaginez donc un maillot Gabba qui peut être converti (en y ajoutant des manches) en une veste tout aussi élégante qu'efficace !

Cette année c'est déjà la 2ème itération de la Perfetto Convertible que propose Castelli, amenant par la même occasion son lot d'évolutions.

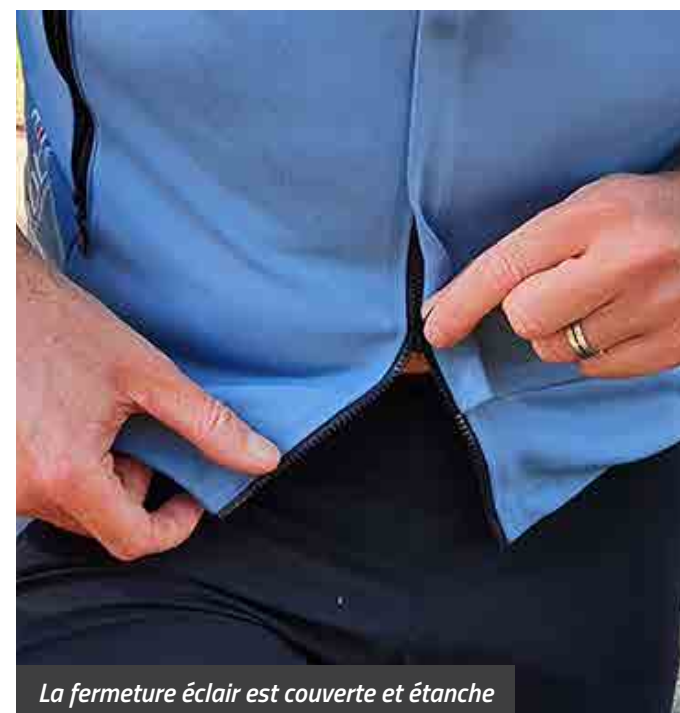
La Perfetto Convertible 2 vient nous proposer le meilleur des deux mondes :

- Elle est quasi identique à la veste Perfetto qui offre une protection au vent et à la pluie, tout en privilégiant une grande respirabilité. En ajustant votre sous-couche, il est alors possible d'affronter toutes les conditions de température, de douce à froide, que le temps soit ensoleillé ou pluvieux. Elle ne sera inadaptée que lorsque la température grimpe.
- Une fois les manches enlevées, vous aurez entre les mains un maillot Gabba, le choix des professionnels lorsque les conditions de courses se corsent en demi-saison.

Technique : rien que le meilleur

Côté face, l'utilisation d'une couche exclusive à Castelli : le GORE-TEX Infinium Windstopper 205 Warm, qui s'assure de vous garder au chaud en faisant barrière au vent et à la pluie. Côté pile, c'est le GORE-TEX Infinium Windstopper 203 Stretch, plus léger, souple et élastique, qui va vous procurer une respirabilité suffisante tout en vous protégeant des mauvaises conditions.

Grosso-modo, la plage d'utilisation de la veste se situe de quelques degrés au-dessus de zéro à 15-16 degrés. En soignant la sous-couche choisie, il est tout à fait possible de rouler à l'année avec la Perfetto Convertible dans



La fermeture éclair est couverte et étanche



Le maillot se transforme en veste grâce aux manches amovibles

certaines régions de France. Du moins, sur la Côte d'Azur, cela ne pose aucun problème !

Toutes les coutures, ainsi que la fermeture éclair, sont évidemment couvertes et étanches. La veste dispose de 3 généreuses poches arrière, idéales pour notamment y mettre les manches. Enfin, la veste Perfetto Convertible pèse un petit 330 grammes (taille L), à peine plus lourde donc que la veste Perfetto (296 g) et que le maillot Gabba (245 g).



Une veste que vous conserverez de nombreuses années. "L'indispensable" que vous amèneriez lors de tous vos déplacements sportifs dans la mesure où elle s'adapte à toutes les situations !

TEST MATÉRIEL

À l'essai

Côté face, l'utilisation d'une couche exclusive à Castelli : Pensez à bien choisir votre taille ! Il ne fait aucun doute que la Perfetto est issue de la compétition... Et une fois de plus, preuve est faite que les cyclistes professionnels ne sont pas bien gros ! Là où votre testeur se situe généralement entre une taille S et M, cette fois le M est sans aucun doute le choix de la raison. La coupe est à l'épreuve de la compétition : elle reste près du corps en toute circonstance et n'offre que peu de prise au vent. Cette coupe n'en est pas moins confortable et on a réellement apprécié le confort de celle-ci, tant pour sa légèreté que pour la sensation procurée par les textiles employés.

La Perfetto convertible est définitivement le bon choix pour qui pourrait envisager l'achat d'un maillot Gabba pour les sorties de printemps ou d'automne encore fraîches ! En effet, avec la Perfetto, vous en aurez tous les avantages et même plus ! Les manches peuvent facilement se mettre dans les poches du maillot, la rendant



extrêmement polyvalente. En hiver, vous pourrez partir avec les manches, les enlever en cours de sortie pour grimper un col ou faire votre série, puis les remettre pour la récupération. Aussi, les événements sur le torse permettent une meilleure respirabilité, chose dont le maillot Gabba ne dispose pas.

On salue donc la conception de cette veste : l'idée est bonne, la réalisation encore meilleure ! Les manches sont parfaitement intégrées à la veste, le zip étant parfaitement protégé du vent et de la pluie. Mettre ou enlever les manches se fait sans aucune difficulté. La mission est donc parfaitement remplie côté Castelli.

On a aussi aimé le zip qui permet d'ouvrir la veste à la fois par le haut, mais aussi par le bas. Deux avantages :

une aération "custom" en fonction de vos préférences mais aussi l'accès à vos poches si vous en disposez en dessous de la veste. Côté sécurité, on apprécie également les panneaux réfléchissants sur le bas des poches, un détail jamais superflu.

Cette Perfetto Convertible est parfaite pour les adeptes des sorties "actives" plutôt que "tranquilles dans les roues". C'est dans l'effort que la veste révèle son potentiel, permettant de vous garder au chaud lorsque les conditions se corsent. À l'inverse, pour une sortie hivernale dans les roues et sur le plat, vous pourrez la trouver un peu légère. Mais une fois encore, ce n'est pas tout à fait son programme.

EN CONCLUSION

La Perfetto Convertible porte bien son nom et brille sans aucun doute par sa polyvalence. Elle sera parfaite pour ceux qui n'affrontent pas des conditions extrêmes, mais plutôt changeantes. Que ce soit à cause du temps... mais aussi du relief ! Quoi de plus désagréable que d'être en surchauffe quand ça grimpe et d'avoir froid lorsque la pente s'inverse ? Avec la Perfetto, entre les manches amovibles, les événements et le zip que l'on peut à la fois ouvrir en bas ou en haut, il est facile de parfaitement moduler sa température.

Pour conclure et pour votre liste de Noël, il sera possible de choisir entre 5 couleurs plutôt sages dont le bleu plutôt original de notre test. Côté prix, à 239,95 €, la veste Perfetto Convertible fait un sans faute et vous en aurez pour votre argent. Qualité et technicité au top, voilà une veste que vous conserverez de nombreuses années. Sûrement "l'indispensable" que vous amèneriez lors de tous vos déplacements sportifs dans la mesure où elle s'adapte à toutes les situations !

BART COACHING

COACHING PERSONNALISÉ EN

TRIATHLON

Courte distance, Half-Ironman, Ironman, Xterra...

Un entraînement sur-mesure
quels que soient votre niveau,
vos objectifs, vos disponibilités,
vos besoins

Chaque coach a un pool
d'athlètes limité afin d'offrir
un programme personnalisé
et un suivi optimal

LEADER EN SERVICES DE COACHING

PERSONNALISÉ EN TRIATHLON AU CANADA DESORMAIS EN FRANCE

Rejoignez-nous !

Renseignements : info@bartcoaching.com

www.bartcoaching.com



CONFIEZ VOTRE COMMUNICATION À DES PROFESSIONNELS

PHOTOS

STUDIO | ACTION | EVÈNEMENTS

VIDÉOS

RÉALISATION | MONTAGE | PRODUCTION

ACTIV
I M A G E S

VOTRE COMMUNICATION
CLÉ EN MAIN

SOCIAL

COMMUNITY MANAGER

LIVE STREAMING

VIDÉO | RÉSEAUX SOCIAUX

GRAPHISME

WEB | AFFICHES | PLAQUETTES | ROADBOOK

NOMBREUX NOUS FONT DÉJÀ CONFIANCE...

WWW.ACTIV-IMAGES.FR



CONTACT@ACTIV-IMAGES.FR