

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

CHAMPIONS DU MONDE

5 TITRES FRANÇAIS

COUP DE PROJO

EmbrunMar 0-xyrace triathlon de Dinard, IM Vichy, triathlon d'Evian Xterra Nouvelle Aquitaine

REPORTAGE

Mondiaux à Ibiza
Mondiaux militaires à Brive
Yokohama
Tri de Fréjus
IM 70.3 Aix

CONSEILS DE PRO

Comment gérer un DNF ?
Attendre son poids de forme

MATOS

2XU power recovery



EKOI

IRONMAN
GLOBAL SERIES

CASQUE OFFICIEL IRONMAN 2023

EKOI.COM

SUIVEZ-NOUS SUR LE SITE WEB OU LORS DES ÉVÉNEMENTS IRONMAN

Edito

En mai, les Français ont fait ce qui leur plaît. Gagner.

Et ça nous plaît aussi ! Pas peu fier, le coq gaulois. Entre les championnats du monde longue distance et les championnats du monde militaires, ce ne sont pas moins de 5 titres mondiaux que les triathlètes français ont ramené au poulailler. Des titres "remplumés" par des victoires tricolores sur le circuit international : IRONMAN Lanzarote, IRONMAN 70.3 Aix-en-Provence, Challenge The Championship, WTPS Yokohama... De plaisir, les Bleus nous ont donné la chair de poule. Une première partie de saison incroyable qui nous projette déjà vers la suite, qui s'annonce palpitante, prometteuse et pour laquelle on salive qu'un triathlète français soit le coq du village aux prochains championnats du monde à Nice en septembre prochain. On aimerait bien, en tout cas, que ce ne soit pas quand les poules auront des dents ! Et en sautant du coq à l'âne, auparavant, d'autres événements et échéances seront semées le long du calendrier pour ne pas mettre tous ses œufs dans le même panier. IRONMAN Vichy, Evian, Embrunman, Dinard, O'xyrace, Xterra Nouvelle Aquitaine... Des courses sur le sol français, à déguster comme une bonne omelette norvégienne. Cocorico !

la rédaction

TRIMAX
MAGAZINE

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

Ont collaboré à ce numéro :

Photo couverture : Activ'images

Gwen Touchais, Simon Billeau, Jean-Baptiste Wiroth, Gégé, Romuald Vinace, Jules Mignon, Carole Tanguy, Frédéric Millet, François Bonaffoux, Nicolas Becker, Bruno Detante, Enemesis & Arts, Cédric Le Sec'h, Jacvan, F.Boukla, YFoto, ThatCameraman, J.Mitchell, V.Rannou, J.Biche, MDelobel et vous.



LA RÉDACTION
redaction@trimax.fr



LA RÉGIE PUB
contact@trimax.fr



LES TESTEURS
trimax.tests@gmail.com



@trimaxMag

3 TRIATHLONS
M, L & XXL

30 SEPT.
& 1^{er} OCT.
2023

DÉPASSEZ VOS LIMITES
DANS UN LIEU D'EXCEPTION



BAY

MAN

TRIATHLON INTERNATIONAL
MONT SAINT-MICHEL ET SA BAIE



Inscrivez-vous
sur www.bayman.fr

montsaintmichel
la baie, le village, l'abbaye

ASSOCIATION
TRIATHLON INTERNATIONAL
DU MONT SAINT-MICHEL

BAY
MAN

SOCIAL

**NOTRE ACTIVITÉ
ET SES RÉSEAUX**

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 **101** Abonnés



TrimaxMag
+ de **18,8 k** Followers



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



Magazine
+ de **11 000**
téléchargements
mensuels



Activimages
+ de **4 900** Abonnés



Activimages
+ de **2 700** Followers



WWW.ACTIV-IMAGES.FR

**VOUS AVEZ UN PROJET...
NOUS AVONS LA SOLUTION**

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

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

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ

TRIMAX
MAGAZINE



NEW

KIPRUN

#BREAKYOURLIMITS



DESSIN DU MOIS

CHAMPIONS DU MONDE FIERS COMME UN COQ

PAS SI MAL
AVEC DES MOLLETS
DE COQ !!!



-GéGé-
By Activ Images

NÉE POUR LA COURSE,
CONÇUE POUR REBONDIR

UN DYNAMISME
À TOUT ÉPREUVE

UN MODÈLE EN
TOUTE LÉGÈRETÉ

KIPRUN

KD900
120€ Disponible
en magasin
et sur decathlon.fr

TRIMAX
MAGAZINE



18



76



88



108



96



116



SOMMAIRE

/// COUP DE PROJO

- 12 EMBRUNMAN : LE RETOUR DE 2 FORMATS POUR PLUS DE PLAISIR
- 18 TRIATHLON DINARD : BRILLE DE 4000 FEUX SUR LA CÔTE D'ÉMERAUDE
- 24 IRONMAN VICHY : VICHY HORS DE LA NOYADE
- 30 TRIATHLON D'EVIAN : LE TRI À SA SOURCE
- 36 CROSS TRIATHLON DE VAL REVERMONT : SURFEZ SUR LA DÉFERLANTE PADDLE !
- 40 TRIATHLON DE DIVONNE-LES-BAINS : « THE PLACE TO BE ! »
- 46 XTERRA NOUVELLE AQUITAINE : VARIÉ, FESTIF ET AU CŒUR DES VIGNOBLES

/// REPORTAGE

- 50 CHAMPIONNATS DU MONDE TRIATHLON LONGUE DISTANCE : TANGO FRANÇAIS À IBIZA
- 56 MONDIAUX MILITAIRES À BRIVE : PAR-DELÀ LES UNIFORMES...
- 60 YOKOHAMA : A TASTE OF JAPAN
- 68 TRIATHLON DE FRÉJUS : UN CHALLENGE POUR TOUS !
- 74 IRONMAN 70.3 AIX-EN-PROVENCE : LA LUMIÈRE ENTRE LES GOUTTES

/// FOCUS

- 80 PORTRAITS : LE DUO DU MOIS
- 84 DOSSIER DU MOIS : COMMENT GÉRER UN DNF ?
- 92 ENTRAÎNEMENT : COMMENT ATTEINDRE SON POIDS DE FORME ?

/// MATÉRIEL

- 98 SHOPPING
- 100 SEMELLES VKTRY À ESSAYER !
- 104 P ZERO RACE TT : LE RETOUR DU MADE IN ITALY CHEZ PIRELLI
- 108 KASK SINTESI : LA BONNE AFFAIRE !
- 112 2XU POWER RECOVERY : MULTIPLIEZ PAR 2 VOTRE RÉCUPÉRATION !



LA MAÎTRISE **DE MATHIS**

PHOTOS ACTIV'IMAGES - BZBOROWSKI / F. BOUKLA



Et « sans maîtrise, la puissance n'est rien. »

On a même cru voir Kristian Blummenfelt avec cette impression de puissance en toute décontraction, mais le 21 mai dernier, c'est bien le Français Mathis Margirier qui a frappé un grand coup en remportant le Challenge The Championship !

Et depuis 1 an sur le circuit international :

- 2e sur IRONMAN 70.3 Jesolo
- 2e sur IRONMAN 70.3 Cascais
- 2e sur IRONMAN 70.3 Lanzarote
- 2e sur le Challenge Gran Canaria

Il fallait maîtriser ses nerfs pour se dire qu'il n'allait pas encore faire 2e...

Une course de "boss", tout en puissance et en maîtrise, bravo Mathis !



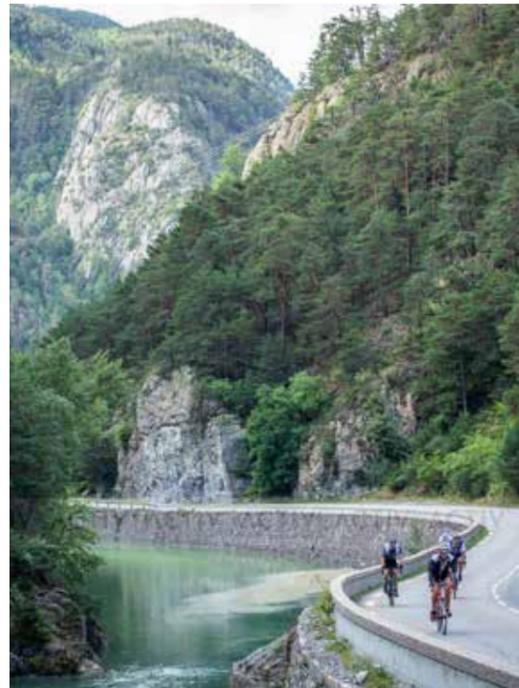
EMBRUNMAN

LE RETOUR DE
2 FORMATS POUR
PLUS DE PLAISIR



PAR JACVAN
PHOTOS ACTIV'IMAGES





Le légendaire triathlon XXL sera accompagné cette année du Half-EmbrunMan et du Quart-EmbrunMan pour des défis inédits ! Doit-on encore présenter l'Embrunman ? Cette mythique épreuve fêtera cette année sa 39e édition. Chaque année, ils et elles sont très nombreux à vouloir se frotter à la légende pour la première fois ou pour une énième fois, car l'ambiance unique de ce triathlon ne laisse jamais indifférent...

Considéré comme l'un des triathlons les plus exigeants et prestigieux au monde, l'Embrunman revient cette année avec une édition spéciale. En plus de l'épreuve emblématique XXL qui se déroulera le 15 août, les organisateurs

ont annoncé l'ajout de 2 nouveaux formats de course : le Half-Embrunman et le Quart-Embrunman. Plus d'un millier de dossards ont trouvé preneur sur l'une de ses courses et les triathlètes venus de divers horizons se préparent déjà à affronter ces défis inédits dans le magnifique cadre des Hautes-Alpes ! « Le retour des formats "Quart" et "Half" constitue la grosse nouveauté de cette 39e édition, avec un programme qui prend donc de l'ampleur et initie une nouvelle phase de développement pour l'Embrunman. Les parcours vélo, dessinés sur la jolie boucle initiale des "Puys" de l'Embrunman, sont dispos sur le site ainsi que ceux de la course à pied, disputée au pied de la ville sur des portions également communes au parcours du XXL. »

Et le moins que l'on puisse dire, c'est que le format "Half" s'inscrit dans la droite lignée de son aîné le triathlon XXL, avec 2 500m de dénivelé sur 88 km (3 boucles). Vous hésitez à vous lancer sur le mythique Embrunman ? Et si vous optiez pour le triathlon "Half" en guise de préparation du XXL 2024 ? Un bon compromis pour savoir où vous en êtes dans votre pratique...

Vous aimez les défis mais vous estimez ne pas "tenir la distance"... Alors pourquoi pas vous lancer sur le triathlon Quart-Embrunman ? Il offrira une option plus abordable pour les athlètes qui cherchent à repousser leurs limites, sans se



confronter à l'intensité des autres formats. Les participants devront nager 1 500 mètres, parcourir 39 kilomètres en 1 boucle à vélo (avec plus de 1 000 m d+ tout de même) et courir 10 kilomètres pour atteindre la ligne d'arrivée. Cette distance réduite permettra aux triathlètes moins aguerris aux longues distances de goûter à l'atmosphère unique de l'Embrunman tout en se dépassant personnellement.

4 anciens vainqueurs au départ

Et puis il y aura la distance reine, le XXL. Le mythe, la légende... 3 anciens vainqueurs ont déjà confirmé leur participation, parmi lesquels le tenant du titre, le surprenant Niek Heldoorn. Le jeune Hollandais avait créé la

surprise en 2022 en s'imposant pour sa première participation sur l'épreuve à seulement 23 ans, faisant de lui l'un des plus jeunes vainqueurs de l'histoire de l'Embrunman (Yves Cordier conservant le titre de vainqueur le plus jeune pour quelques mois). Il vient de terminer à la seconde place de l'IRONMAN de Lanzarote il y a quelques jours... L'un des IRONMAN parmi les plus physiques... Tiens ? Ne préparait-il pas quelque chose ?

Fidèle parmi les plus fidèles, le Croate Andrej Vistica sera encore de la partie. Et même si la victoire lui échappe depuis sa première place en 2015, il a multiplié les podiums au fil de ses participations. Et ses qualités pédestres notamment lui permettent toujours un très beau finish pour arracher une place sur le podium.

Le 3e ancien vainqueur qui sera au départ de l'Embrunman n'est autre que le Belge Diego Van Looy. Gravement blessé par un camion à l'entraînement à Majorque en août 2021 (le lendemain de l'Embrunman !), Diego revient sur une course qu'il affectionne particulièrement. Le Belge avait remporté l'épreuve en 2018 grâce à un marathon couru en 2h44'22... Il détient toujours le record à pied !

Pour le moment, les Français détenteurs d'une victoire sur cette épreuve n'ont pas confirmé leur inscription, mais il reste encore un peu de temps pour s'inscrire... Les outsiders sont cependant nombreux comme les Français Romain Guillaume (local de l'épreuve) et Thomas Navarro, ou encore le Belge Timothy Van Houtem, habitué du





top 10. Et si la surprise venait cette année encore d'un Rookie (première participation à l'Embrunman) ? Et pourquoi pas du Français Yannick Matejicek ?

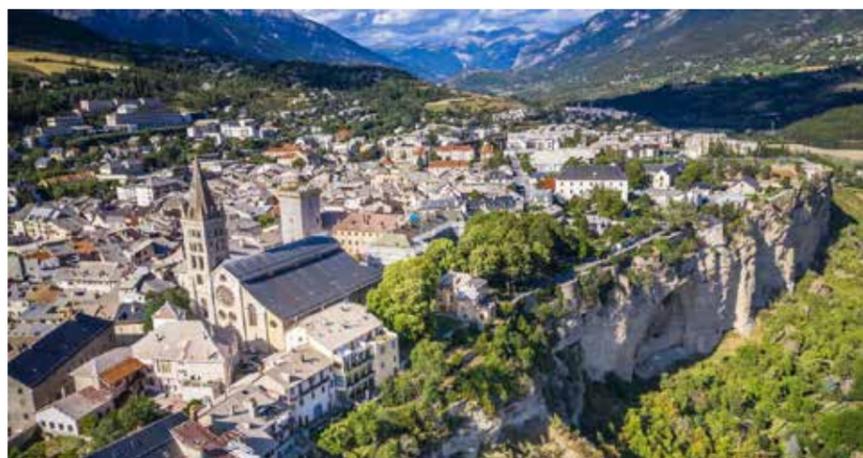
Chez les féminines, la Française Jeanne Collonge qui avait fait son retour aux sources l'an dernier sur cette épreuve qu'elle affectionne particulièrement (2e en 2022, 10 ans après sa première victoire) sera également au départ de l'épreuve. Pour le moment, la Suisse Emma Bilham, 5e en 2019, sera sa principale rivale.

Attention, clôture des inscriptions fixée au 10 juillet

L'Embrunman est réputé pour son atmosphère festive et son incroyable soutien du public. Chaque année, des milliers de spectateurs se rassemblent

pour encourager les triathlètes et pour les pousser au-delà de leurs limites. L'édition 2023 promet d'être encore plus mémorable avec l'introduction de ces 2 nouveaux formats, qui ajouteront une nouvelle dynamique à l'événement.

Les inscriptions pour l'EmbrunMan 2023 et ses nouveaux formats sont ouvertes, et les places se remplissent rapidement. Attention, la clôture des inscriptions est fixée au 10 juillet...



Que vous soyez un(e) triathlète chevronné(e) ou un(e) novice passionné(e), l'Embrunman offre une expérience inoubliable dans un cadre spectaculaire. Préparez-vous à repousser vos limites et à vivre des émotions intenses au cœur des Alpes françaises cet été. Rendez-vous à Embrun pour un événement triathlon qui restera gravé dans les mémoires !

L'ESSENTIEL

Embrunman, Plan d'Eau d'Embrun, Hautes-Alpes

- Half-Embrunman : 13 août, 7h - Distance : 1900m / 89 km / 20 km
- Embrunman : 15 août, 5h50 - Distance : 3800m / 188 km / 42 km
- Quart-Embrunman : 15 août, 8h20 - Distance : 1500m / 39 km / 10 km



HAUTES-ALPES - COL DE L'IZOARD - 2360 M
UN PARCOURS UNIQUE

15 AOÛT 2023

LE MYTHE XXL

NATATION	VÉLO	COURSE À PIEDS
3.8KM	 188KM	 42KM
	5000M D+	400M D+



LE RETOUR DES FORMATS

13/08 | HALF EMBRUNMAN | 2 KM | 87KM 2200MD+ | 21KM

15/08 | QUART EMBRUNMAN | 1.5KM | 38KM 1000MD+ | 10KM

VENEZ VIVRE LE MYTHE

DU 39^{ÈME} EMBRUNMAN

DESIGN ACTIV IMAGES



TRIATHLON DINARD

BRILLE DE 4000 FEUX SUR LA CÔTE D'ÉMERAUDE

PAR FRANÇOIS BONNAFFOUX
PHOTOS ACTIV'IMAGES

Le 2e week-end de septembre tend de plus en plus à devenir un incontournable dans le calendrier d'un triathlète. Après son carton plein l'an passé sur les différentes disciplines proposées, le Triathlon – Swimrun de Dinard prépare une nouvelle édition très attendue par les amoureux des sports enchaînés. Il s'agira du 11e volet de la saga pour cette course qui a réussi à réunir 3600 athlètes sur 3 jours l'an dernier. Une longévité qui ne laisse aucun doute sur le soutien apporté par les collectivités locales pour faire rayonner la Côte d'Émeraude à travers tout l'Hexagone. Retour sur la "success story" vantée par les participants, bénévoles, accompagnants, et racontée par le directeur de course, Vincent Eudier.

Depuis 2020, Vincent et ses équipes ont pris à leur compte cet événement et ils sont fiers de proclamer aujourd'hui : « On a trouvé notre public ! ». Après avoir passé 2 années à introduire des nouveautés sur les 3 journées de course,

ses collaborateurs ne manquent pas d'inspiration sur ce rendez-vous qui est devenu le plus « gros triathlon de Bretagne », et très certainement une course majeure en France pour le Swimrun.

Une formule gagnante, une organisation engagée et un lieu idyllique pourraient suffire à résumer cette réussite. Toutefois, le directeur de course prend le temps de mettre des mots dessus : « On propose des parcours vraiment sympas avec cette natation sur la plage de Longchamp qui est très protégée, avec peu de courant, ce qui la rend vraiment très accessible. On retrouve sur la partie vélo un parcours relativement plat qui permet également de pouvoir bien performer. Il y a aussi la course à pied qu'on a revu il y a maintenant 2 ans, où on a enlevé toute la partie sable pour rester sur un mélange de bord de mer et de ville. C'est un excellent équilibre que l'on a réussi à trouver et ça plaît ! ».

Le triathlon attire, certes, plus de monde que le swimrun. Ce n'est toutefois pas une raison pour lésiner sur les moyens pour ce format qui a le vent en poupe côté inscriptions : « Nous avons testé de nouveaux parcours depuis 2 ans qui partent de Dinard. Cela permet également d'avoir une partie plus urbaine au départ et après une partie plus GR34 en passant par toutes les criques. On a réussi aujourd'hui à faire des parcours super qualitatifs » se félicite l'organisateur de course normand.

“ **Plutôt que de proposer de nouvelles choses, il faut déjà améliorer celles que l'on a, notamment sur la partie cycliste.** ”





Pas de nouveauté cette année à présenter, l'ambition est clairement ailleurs avec pour objectif de rendre l'expérience des concurrents encore meilleure : « On s'arrête sur les points de détails, notamment sur la partie départ, sur le raid entreprise, d'avoir un village un peu plus attractif ». Nous l'aurons compris, les courses et le concept plaisent. Maintenant, il faut polir ce diamant brut pour passer un cap en proposant davantage de services, et plus qualitatifs : « Depuis qu'ExAequo a repris l'événement en 2020, on n'a pas arrêté de rajouter des nouveaux parcours, des nouveaux formats et c'est vraiment beaucoup de travail et d'investissement. Je pense que plutôt que de proposer de nouvelles choses, il faut déjà améliorer celles que l'on a, notamment sur la partie cycliste. Il y a toujours de la signalétique à rajouter et on se base sur les retours des athlètes qui nous pointent ces détails. Ça paraît être des petits détails, mais nous avons envie d'aller sur ces points pour les satisfaire ! »

Un soutien local infallible

Cette envie d'aller au bout des choses est largement soutenue et même saluée par les collectivités locales. Les communes de Dinard, Saint-Lunaire et Saint-Briac voient dans ce projet une opportunité de développer le tourisme sportif et de mettre en valeur leur territoire



« C'est un travail main dans la main avec les collectivités qui se concrétise par des aides tant sur la partie sportive que sur la partie logistique en fournissant du matériel. Cette aide nous est très précieuse car cela fait partie intégrante de l'événement » précise l'organisateur.

Le mérite revient aussi aux associations locales qui sont largement investies, avec 95% des bénévoles qui viennent de la Côte d'Émeraude et qui suivent



8 > 10 SEPTEMBRE 2023

TRIATHLON : LONGUE DISTANCE / OLYMPIQUE / DÉCOUVERTE

SWIMRUN : LONG / MEDIUM / COURT

XTREM KIDS - RAID ENTREPRISES

WWW.TRIATHLONDINARD.COM

PARTENAIRE TITRE



PARTENAIRES INSTITUTIONNELS



PARTENAIRES MAJEURS



PARTENAIRES OFFICIELS



Photo: Maxime Bédard - Jean-Thomas / Photo.com - Emmanuelle Comte



l'avancement de l'événement tout du long de l'année. C'est donc un lien fort qui est mis en avant car organiser une course d'une telle ampleur est un pari, réunir 700 bénévoles pour l'encadrer est une prouesse. Pour Vincent, il paraît important de leur rendre la pareille avec à minima 2 rendez-vous organisés. Un pour leur présenter le projet en amont, et l'autre pour les remercier d'avoir soutenu l'épreuve.

Un autre ingrédient de cette réussite tient à l'engouement que suscite la course chez les accompagnants et le public en général : « *Les partenaires sont plus que satisfaits de l'affluence* ». Fort de son implantation, l'événement arrive à garder les familles venues en masse aux abords de la plage de Longchamp. L'agence ExAequo en est consciente et capitalise ses



forces dessus : « *La grande force, c'est tout ce qu'il y a autour : le ravitaillement de fin de course, le village qui prend de l'ampleur d'année en année, la partie l'accueil triathlète et l'ambiance qu'il y a autour. Je pense que c'est un événement qui commence à être important dans le calendrier du triathlon* ».

Familial et écoresponsable

Enfin et surtout, le Triathlon - Swimrun de Dinard consolide les fondations de son succès en restant attentif à l'un des enjeux majeurs de son secteur d'activité, l'écoresponsabilité.



Un mot fort de sens de nos jours qui trouve un écho chez les intéressés normands : « *Nous essayons au maximum de bouger les lignes sur la partie développement durable. Nous nous servons du triathlon de Deauville comme laboratoire où nous mettons pas mal de choses en place. L'idée étant de répliquer tout ce qu'on met en place sur le triathlon de Deauville sur nos autres événements.* » précise Vincent. L'organisation aspire d'ailleurs à faire des événements de sensibilisation

autour d'un week-end de course pour mettre en lumière des démarches écoresponsables à destination de toutes les parties prenantes.

À la croisée des chemins d'un Triathlon - Swimrun de renommée nationale et d'une course familiale, toute l'équipe de Vincent Eudier vous donne rendez-vous sur la Côte d'Émeraude les 8,9 et 10 septembre prochains pour faire partie des 4 000 chanceux qui pourront fouler les sentiers du littoral breton !



— L'ESSENTIEL —

Vendredi 8 septembre

- 8h-9h : Retrait des dossards
- 11h-19h : Raid des entreprises
- 17h-21h : Tri expo et retrait des dossards
- 19h-21h : Cérémonie de clôture Raid des entreprises

Samedi 9 septembre :

- 6h30-13h : Retrait des dossards
- 8h-20h : Tri expo / entrée libre
- 9h : Triathlon Découverte
- 14h : Triathlon longue distance
- 14h-20h : Retrait des dossards
- 15h30 : Xtrem kids

Dimanche 10 septembre :

- 7h30-12h30 : Retrait des dossards
- 8h-18h : Tri expo / entrée libre
- 10h : Triathlon Distance Olympique
- 14h : Swimrun Court
- 14h : Swimrun Médium
- 14h : Swimrun Long

→ Lien vers les inscriptions : https://www.njuko.net/tsd23/select_competition



IRONMAN VICHY

VICHY **HORS DE LA NOYADE**

PAR JULES MIGNON
PHOTOS ACTIV'IMAGES

96,65% : Il s'agit du taux de satisfaction des triathlètes présents pour l'édition 2021 de l'IRONMAN de Vichy, considérant ainsi l'épreuve comme meilleur événement IRONMAN au monde ! Mais 2022 fût une année plus compliquée pour les organisateurs... de violents orages survenus quelques jours avant la course ont dû contraindre l'organisation à supprimer la partie natation, du fait de la qualité de l'eau qui a été fortement altérée. À la suite de cela, les organisateurs et la municipalité ont voulu reconquérir le cœur des athlètes en réalisant des travaux au niveau du Lac d'Allier pour que ce genre de problème ne survienne plus, et ainsi promettre à tous les triathlètes venant à Vichy de pratiquer les 3 sports à part entière. Nous avons échangé avec le Marketing Manager d'Ironman, Victor Alvarez, qui nous dévoile les coulisses du 8ème opus de l'Ironman et de l'Ironman 70.3 de Vichy...

Bonjour Victor, l'édition 2022 a fait couler beaucoup d'encre à la suite des complications que l'organisation a pu avoir... Peux-tu nous en dire un peu plus ?

En effet, ce ne fût pas une édition exceptionnelle pour nous, nous aurions aimé que cela se déroule différemment. Malheureusement, de gros orages exceptionnels, jamais vus dans la région, sont arrivés une semaine avant la course. Sachant qu'il n'avait pas plu depuis plusieurs semaines, cela a détérioré la qualité de l'eau en ramassant tout ce qui se trouvait sur les bords de l'Allier. Nous récoltons malheureusement les conséquences du dérèglement climatique... La qualité de l'eau n'était donc pas suffisante avec des mauvaises mesures pour faire nager les triathlètes, donc la ville de Vichy et l'organisation Ironman ont décidé d'annuler la partie natation pour la sécurité des athlètes.

Quels critères avez-vous pris en compte, et quelles améliorations ont été faites pour août 2023 ?

Depuis ce fait climatique, des travaux d'aménagements afin de conduire à des améliorations des infrastructures ont eu

lieu. Ce sont malheureusement des choses qui peuvent arriver, n'importe où et à n'importe quel moment aujourd'hui car les bactéries étaient malgré tout présentes sur les berges, puis balayées dans l'eau, mais la ville a effectué un travail colossal qui permettra de ne plus revivre ce qui s'est passé l'an passé.

Travaillez-vous plus sereinement sur l'évènement depuis que ces travaux ont été réalisés ?

Nous avons toujours été sereins sur nos organisations. L'édition précédente ne sera pas celle à retenir, mais les triathlètes et le public adorent la ville de Vichy et le site de course qui sont faciles d'accès grâce au fait que la ville de Vichy mette en avant autant le sport, et en nous aidant dans l'organisation de l'IRONMAN. En termes d'accès d'ailleurs, cette année le parcours natation va être réalisé à l'envers pour permettre à tout le monde de profiter de la première étape du triple effort, que ce soit dans l'eau ou bien sur le bord.



Après cette "déconvenue" de l'an passé, la partie natation va-t-elle redevenir la force de l'IRONMAN de Vichy ?

Il ne faut pas oublier que la partie natation reste exceptionnelle et l'environnement la met en avant. Nous avons été élus meilleur IRONMAN 2021 grâce au retour des athlètes, donc la natation reste un point fort de l'organisation, sans pour autant délaissé le vélo et la course à pied qui marquent les esprits.

Peux-tu nous parler justement des parcours prévus pour l'Ironman et le 70.3 ?

Les triathlètes de l'IRONMAN 70.3 s'élanceront le samedi matin, tandis que les futurs « IRONMAN » partiront le dimanche matin. Le départ des 2 courses sera donné dans le Lac d'Allier pour une seule boucle de natation (boucle plus longue pour l'IRONMAN). Une fois le bonnet et les lunettes enlevés, il est temps de faire tourner les jambes dans un parcours à couper le souffle. Le parcours vélo du 70.3 est réalisé en une seule boucle (1000 mètres de dénivelé positif), tandis que 2 plus grandes boucles sont prévues pour la distance reine avec 2400 mètres de dénivelé positif. Tous les ans, le public venu en nombre se place dans la côte du village de Cusset, non loin du site de course pour voir les athlètes passer sur leur 2e boucle. L'ambiance dans cet endroit nous rappelle un peu le Tour de France !

Tout au long du parcours vélo, les athlètes auront la chance de voir le paysage que propose la région Auvergne Rhône-Alpes et ses volcans. La partie pédestre, elle, se déroulera sur les bords de l'Allier sur un parcours très plat, passant par de nombreuses



Cette année, le parcours natation va être réalisé à l'envers pour permettre à tout le monde de profiter de la première étape du triple effort, que ce soit dans l'eau ou bien sur le bord.



guinguettes où des parties ombragées se feront ressentir par les triathlètes. 2 tours seront au programme du 70.3 et 4 sur l'IRONMAN. Le soutien du public tout au long de la course à pied chauffera l'atmosphère, et les athlètes seront refroidis par les jets des bénévoles pour maintenir la bonne température (rires).

L'avantage que nous avons, c'est que nous proposons 2 formats de courses longue distance réparties sur 2 jours, ce qui permet aux clubs, familles et amis de faire des déplacements à plusieurs et de se soutenir tout au long du week-end sur leurs courses respectives. Cette ambiance, nous la ressentons et les athlètes aussi tout au long du week-end.

Quelles sont les ambitions de l'équipe organisatrice pour cette nouvelle édition ?

Bien évidemment, tout le monde, toutes les organisations veulent faire le plein d'athlètes. L'objectif d'IRONMAN France a toujours été de recueillir la meilleure expérience athlète possible.

Nous souhaitons que chaque athlète reparte avec un investissement réussi. L'objectif est d'avoir une grande satisfaction de nos participants et de rester au niveau des meilleurs IRONMAN au monde.

On se souvient d'une course très spectaculaire et d'une arrivée très serrée parmi les professionnels l'an passé... Un plateau de triathlètes élites est-il prévu cette année pour nous refaire du "show" ?

En effet, l'an passé nous avons vécu une belle course à rebondissements et très serrée parmi les professionnels. Cela n'était pas si évident que ça pour eux comme pour nous, du fait qu'ils soient partis en rolling start à vélo, ce qui rend plus difficile de trouver des repères tout au long de la course. Concernant cette 8e édition, nous n'aurons pas de professionnels au départ, que ce soit sur l'IRONMAN ou sur le 70.3. Nous nous concentrons cette année sur 2



Nous nous concentrons cette année sur 2 courses 100% amateurs pour qu'ils puissent vivre leur meilleure expérience possible.

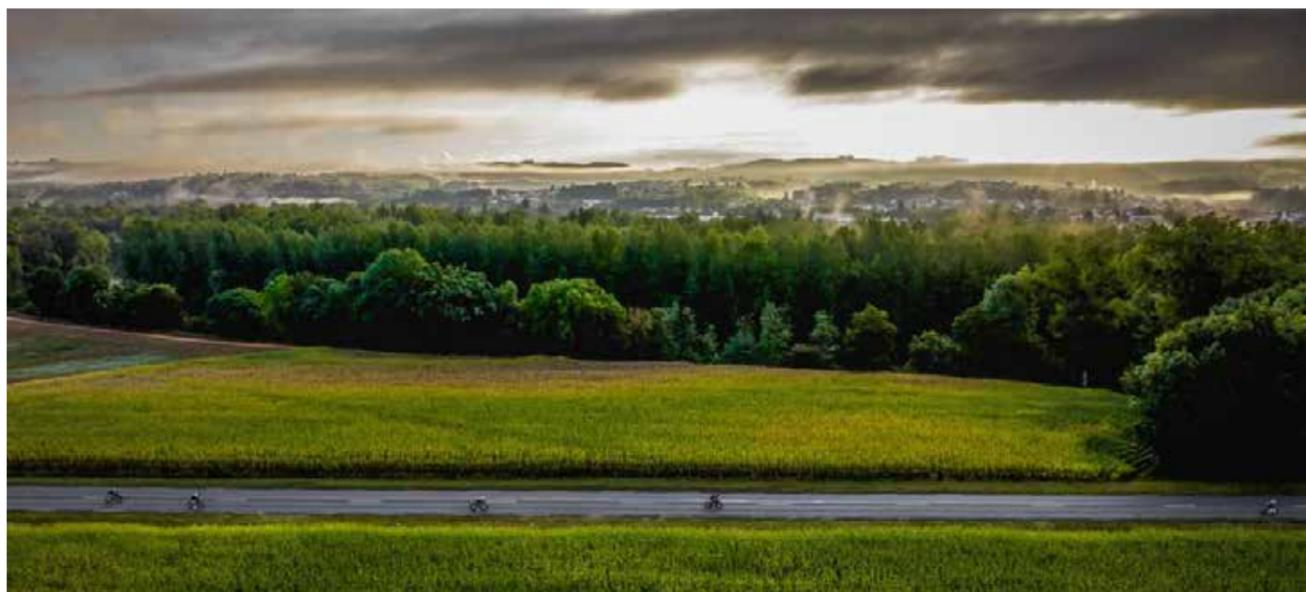
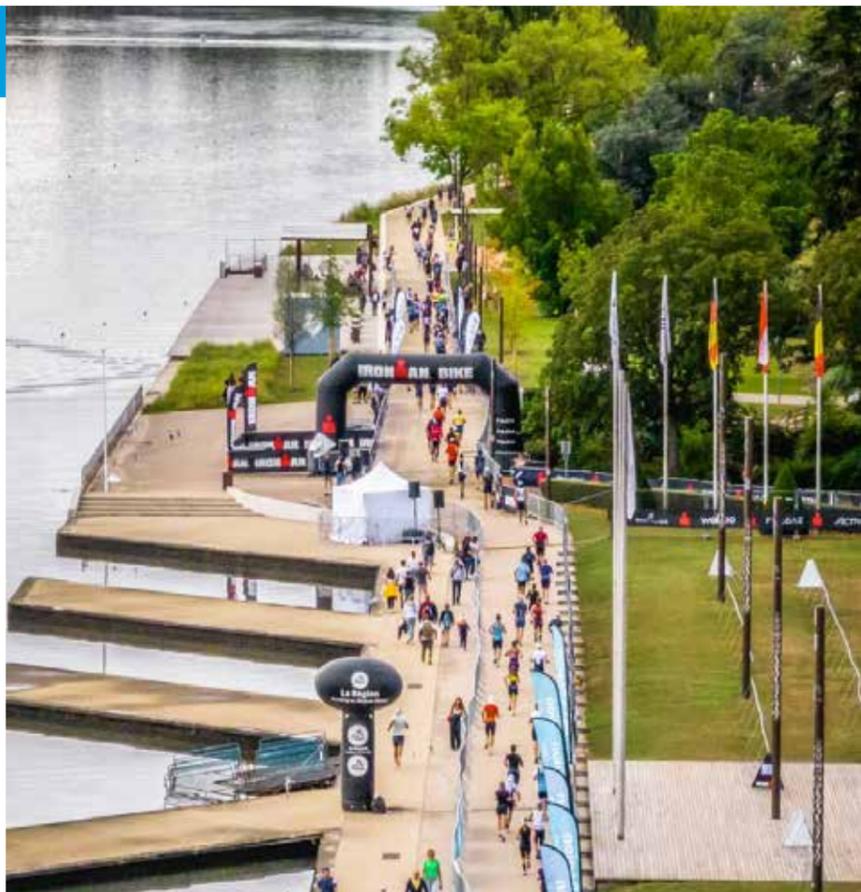


COUP DE PROJO

courses 100% amateurs pour qu'ils puissent vivre leur meilleure expérience possible.

Que pouvons-nous vous souhaitez pour cette 8e édition pour la rendre idyllique ?

Que toutes les planètes s'alignent (rires), avec une belle qualité de l'événement. Nous souhaitons que tout le monde vienne avec le sourire ! De notre côté, nous allons tout mettre en place afin de recueillir la meilleure expérience athlète possible, pour que ce soit une fête du triathlon IRONMAN et pour vivre une édition exceptionnelle !

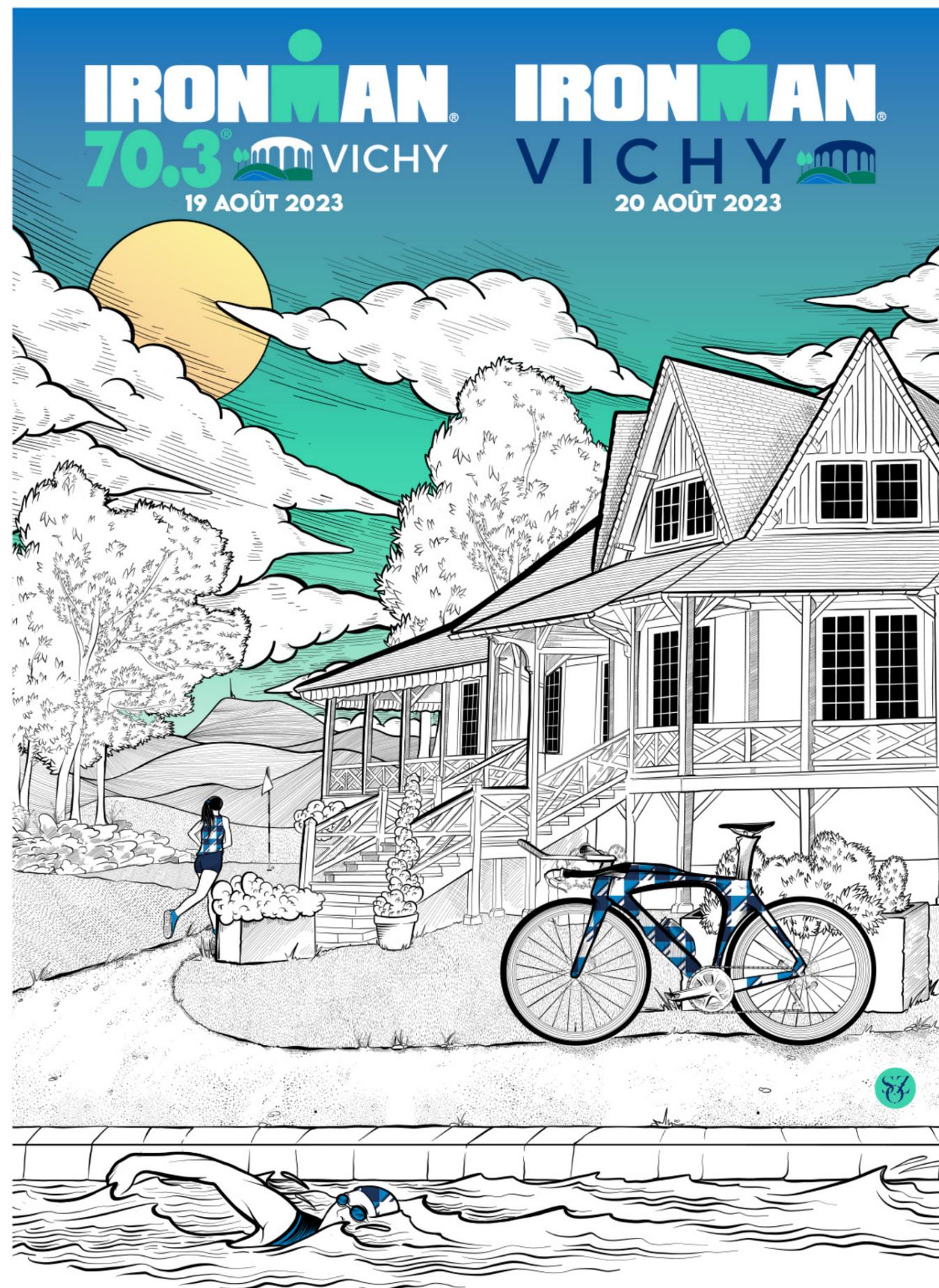


L'ESSENTIEL

IRONMAN France Vichy

- **Lieu :** Vichy, Lac d'Allier (03)
- **Date :** 19 & 20 Août 2023
- **Courses :** Ironman 70.3 (1,9/90/21), Ironman (3,8/180/42)

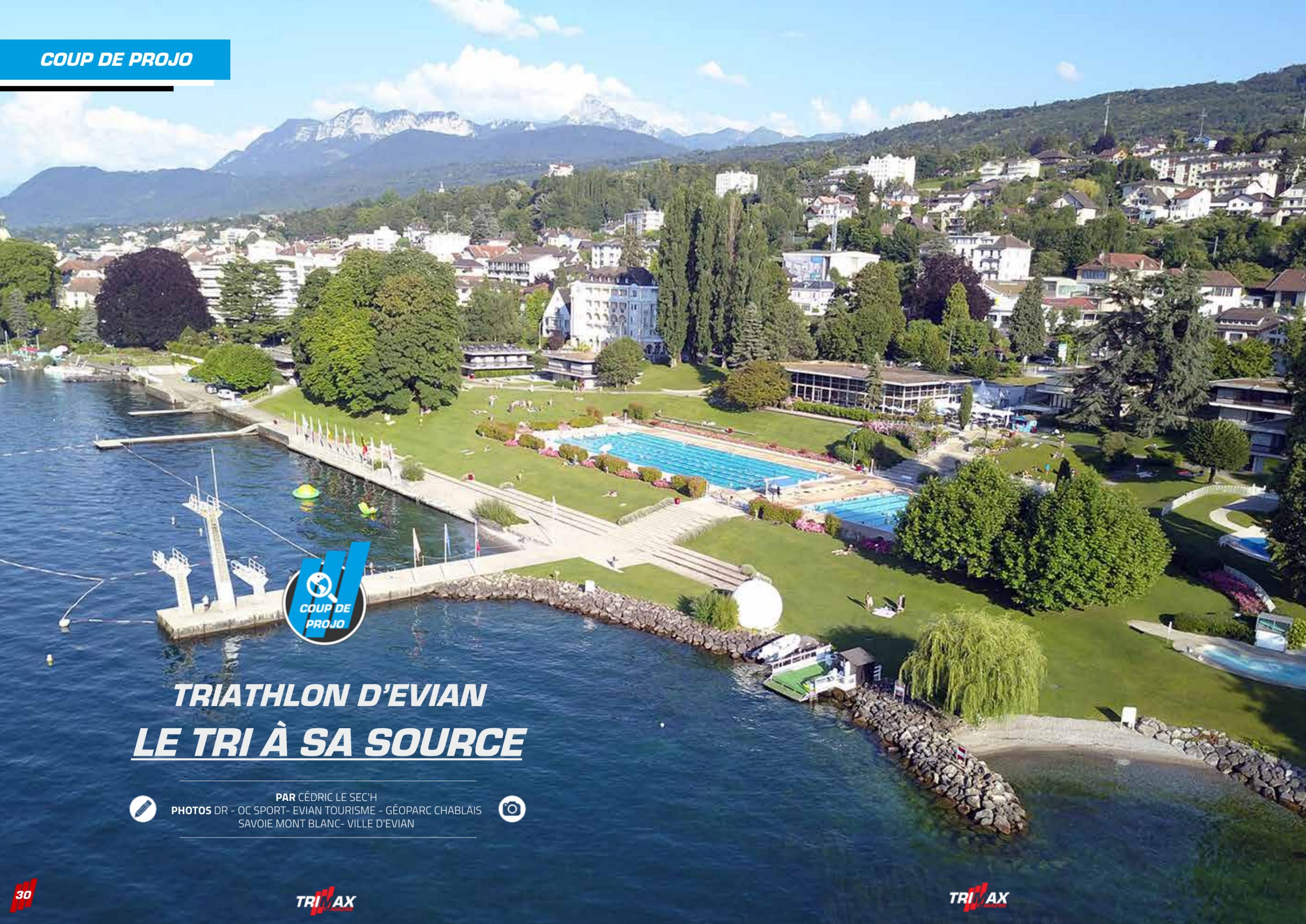
→ Infos / Inscriptions sur : <https://www.ironman.com/im-vichy>



ACTIVE BREITLING 1884 VINFAST GATORADE HGKA RÖKA ATHLETIC BUREAU OF EKOI FULGAZ MAURTEN NIRVANA QATAR AIRWAYS Santini wahoo

VICHY SPORT La Région Auvergne-Rhône-Alpes S-Yorffe

TRIMAX MAGAZINE



TRIATHLON D'EVIAN LE TRI À SA SOURCE



PAR CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS DR - OC SPORT- EVIAN TOURISME - GÉOPARC CHABLAIS
SAVOIE MONT BLANC- VILLE D'EVIAN





Les 16 et 17 septembre prochains, la cité lacustre d'Evian accueillera la 1ère édition du Triathlon d'Evian. Sous la houlette de OC Sport, également organisatrice du La Tour Genève Triathlon et du Triathlon du Mont-Blanc, l'épreuve donne déjà l'eau à la bouche ! Entre lac et montagnes, immersion dans l'arrière-pays et découverte d'un territoire rempli d'histoire, le Triathlon d'Evian nous replonge à la source du triple effort, celui façonné par la beauté de l'effort qui n'a d'égale que celle des paysages.

Pour une 1ère édition, le Triathlon d'Evian frappe très fort avec une offre de formats alléchante, dont un format XL, le Lé-Man Full Distance. En revanche, pas de half au programme ?

Oui, car c'était un souhait avec la ville d'Evian, de proposer à la fois un format un peu plus sélectif voire "élististe" avec le full distance, ainsi que des formats plus ouverts à tous avec l'Olympique et le Sprint. Le full distance, qui a demandé beaucoup de travail, va toucher un public de triathlètes chevronnés avec 3600 m d+ sur les 180 km de vélo. Nous voulions vraiment avoir cette

distance en vélo et faire en sorte que ce format rende honneur au patrimoine régional en valorisant le Pays du Chablais et le Pays du Gavot. Avec les 2 autres formats, nous voulions ainsi un triathlon accessible à tous.

Avec un départ au cœur de la cité thermale d'Evian, quel caractère souhaitez-vous imprégner à cette 1ère édition ?

Il y a effectivement 2 aspects. Tout en mettant le territoire en avant, le format full distance va donner un caractère international au Triathlon d'Evian, en raison de notre proximité géographique



avec d'autres pays et du fait qu'il y a peu de formats similaires en France. Les 2 autres formats devraient quant à eux regrouper plus d'athlètes "locaux". Un de nos buts principaux étant de faire découvrir les beaux paysages de la région d'Evian.

Pour mettre en place un tel triathlon, quels sont les défis auxquels vous avez dû faire face ?

Tout d'abord, ce qui nous a grandement aidé et facilité la tâche, c'est l'implication de la ville d'Evian. Nous avons vraiment travaillé main dans la main, ce qui est très agréable. Le plus grand "défi" vient



du parcours vélo du full distance car sur 180 km, plus de 40 communes sont traversées ! Les rencontrer, avoir leur point de vue et leur autorisation de passage constituait le gros point du dossier, mais l'accueil a toujours été amical et enthousiaste. Ces communes sont à présent impatientes de voir un tel événement dans la région. Nous sommes assez fiers et contents d'avoir construit ensemble un tel parcours, qui sera surtout un défi sportif pour les athlètes !

C'est effectivement un parcours où les athlètes vont en prendre plein les jambes, mais également plein les yeux...

Oui, tout à fait, les paysages sont magnifiques. Ce parcours est un peu en 2 étapes. Les premiers 90 km sont assez vallonnés, sans grosse difficulté majeure. Le Col de Saxel, qui intervient au premier tiers du parcours, est la première mise en bouche, mais est assez roulant et constitue une bonne mise en jambes. Puis sa situation sur le plateau surplombant Thonon offre de très belles vues. Vient ensuite le gros morceau, avec le Col de la Ramaz qui se situe pile à mi-parcours. Un col autant exigeant que magnifique. Sa descente vers le Col du Corbier, un col mythique du Chablais, propose des paysages typiques de montagne. Pour finir, le passage au Panorama de Champeillant offre des vues ente lac et montagnes époustouflantes, avec le Mont-Blanc en toile de fond. Un Panorama de Champeillant qui sera



“ Nous voulions vraiment mettre en avant Evian, son territoire et le Lac Léman.

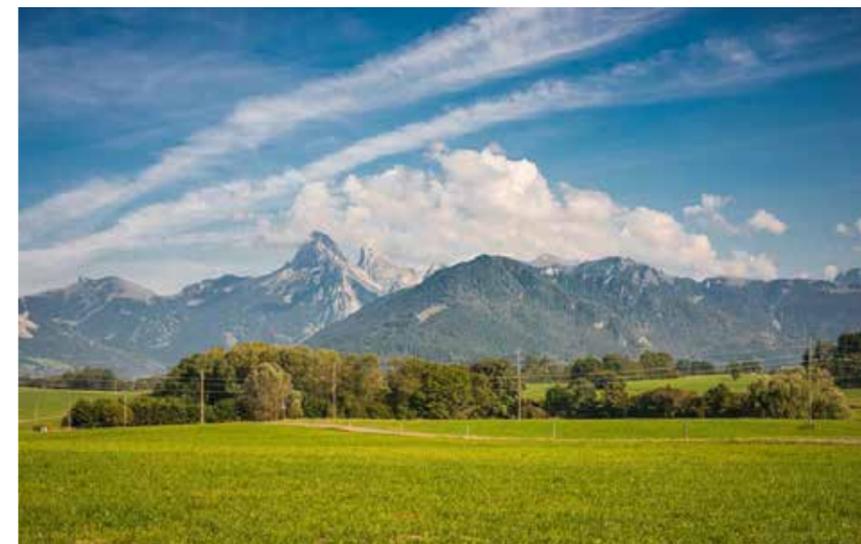
également emprunté par les athlètes du format Olympique, mais dans l'autre sens.

La natation ne sera pas en reste et promet un spot magique...

C'est ça. Tous les départs se feront du centre nautique d'Evian, avec un accès au bassin de 50 m de la piscine extérieure pour les échauffements. Avoir les infrastructures du centre nautique à disposition est un réel avantage. Les parcours se font d'un point A à un point B, très rapprochés, avec les départs en rolling start près du plongeur et les arrivées au Parc Dollfus.

Et le Lac Léman sera aussi mis à l'honneur avec la course à pied...

Exactement. Nous voulions vraiment mettre en avant Evian et le Lac Léman. Ainsi les parcours course à pied se déroulent intégralement en bord de lac, sous forme d'allers-retours. Le départ se situe au niveau du Parc Dollfus, près du village et de la zone de transition, puis le parcours emmènera les participants le long des quais d'Evian, vers le centre nautique, jusqu'au port, avec des passages devant le Palais Lumière, une zone où il y aura énormément de public.



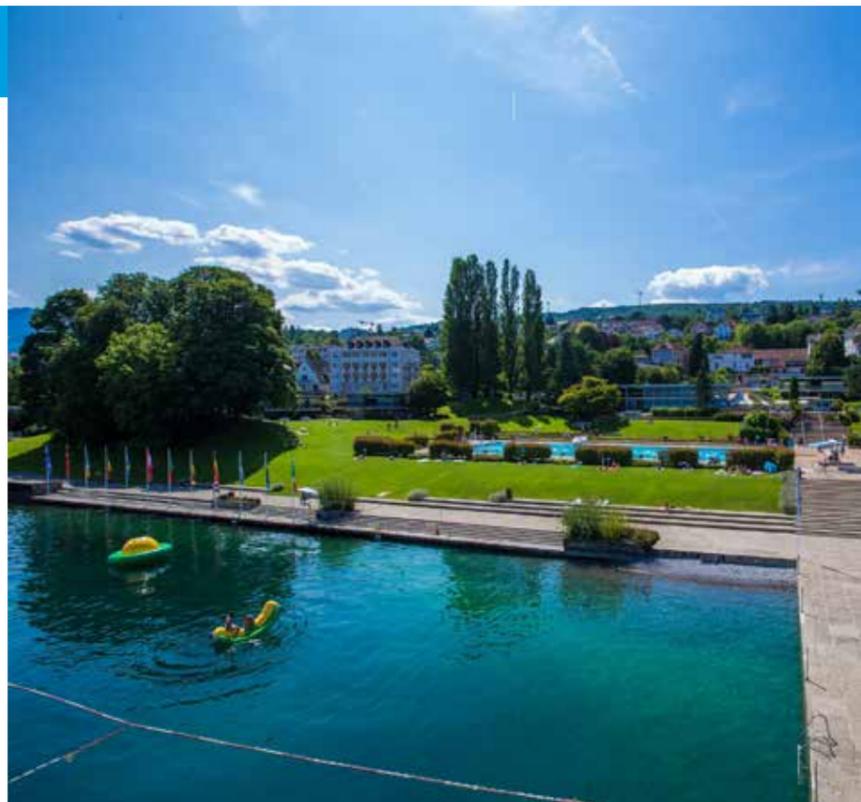
COUP DE PROJ

Justement, en termes d'affluence, combien de participants attendez-vous et combien de bénévoles sont nécessaires au bon déroulement d'un tel événement ?

Nous devrions avoir autour de 1000 participants tous formats confondus, ce qui est déjà très bien pour une 1ère édition. En termes de bénévoles, c'est vrai que nous avons besoin d'un certain nombre de signaleurs, notamment aux intersections du parcours vélo du full distance, qui est sur une seule boucle. Et une seule boucle pour 180 km, c'était notre volonté dès le départ. Ainsi, entre 500 et 600 bénévoles devraient participer sur le week-end.

Le volet développement durable a aussi fait partie de votre cahier des charges...

Oui, bien sûr. Nous faisons des sports outdoor, la nature est notre terrain de jeu. Faire découvrir notre territoire tout en le respectant fait partie de nos valeurs. Des valeurs aussi partagées avec des partenaires comme Triloop (ndlr : marque de vêtements de sports toulonnaise qui propose des vêtements de running, cyclisme, natation et triathlon fabriqués à partir de matières recyclées en France et en Europe). Puis la proximité du lieu de départ avec les



embarcadères et la gare (à 2 minutes en vélo) fait que nous encourageons les participants à emprunter le Léman Express, ainsi que les bateaux de la CGN (Compagnie Générale de Navigation), notamment pour les personnes venant de Lausanne (35 minutes).

Revenons aux formats. Dans un futur proche, la mise en place d'un half et d'épreuves kids est-elle envisageable ?

Alors bien évidemment, on ne s'interdit rien ! (rires) Si nous avons la possibilité de mettre en place plus de formats et d'amener des jeunes au triathlon, c'est quelque chose sur laquelle nous travaillerons.

Mais à l'heure actuelle, pour une première édition, proposer ces 3 formats était la première étape. Nous verrons à son terme les points d'amélioration et les éventuelles demandes pour d'autres formats.

À ce titre, le 17 septembre au soir, quels seront les critères de réussite de cette 1ère édition ?

En premier lieu, les retours positifs des participants qui bien évidemment nous donneront le sourire. Ensuite, que l'organisation se soit bien déroulée, notamment au niveau de la sécurité autour des parcours.

L'ESSENTIEL

Triathlon Evian - Parc Dollfus, Evian, Haute-Savoie

Samedi 16 septembre

→ **6h** : Lé-man Full Distance (solo ou relais) - 3.8 km / 180 km 3600 m d+ / 42.195 km

Dimanche 17 septembre

→ **7h30** : Olympique (solo ou relais) - 1.5 km / 40 km 800 m d+ / 10 km

→ **14h** : Sprint (solo ou relais) - 750 m - 20 km 350 m d+ / 5 km

→ Infos / Inscriptions sur : <https://triathlonevian.com>

TRIATHLON EVIAN

1^{ÈRE} ÉDITION



16-17 SEPTEMBRE 2023

SPRINT | OLYMPIQUE | LÉ-MAN FULL DISTANCE

UN CADRE UNIQUE POUR TON DÉFI





CROSS TRIATHLON DE VAL REVERMONT

SURFEZ SUR LA DÉFERLANTE PADDLE !

PAR ROMUALD VINACE
PHOTOS @BEN_BECKER -
ACTIV'IMAGES - O_XYRACE

Les 2 et 3 septembre prochains, la prochaine étape de l'O'xyrace Challenge devrait accueillir 800 participants dans une ambiance résolument festive et médiévale sur les contreforts du Revermont. De nouveau support des championnats Auvergne- Rhône-Alpes (AURA) sur le format XXS, le rendez-vous se renforce avec une 6e épreuve au format novateur : le Paddle'N Run.

Quand l'initiative rime avec diablement fun, le label O'xyrace Challenge n'est jamais bien loin de la boîte à idée. Grande nouveauté de l'édition 2023 du cross-triathlon de Val Revermont, le Paddle'N Run suscite déjà l'engouement auprès d'un public souhaitant « surfer sur la vague » de la nouveauté.

Après 700 convaincus accueillis l'an dernier, une centaine de plus devrait se lancer dans cette nouvelle aventure le 2 septembre prochain. « Le Paddle'N Run est un format de course où les participants pourront alterner les disciplines de

la course à pied et du stand-up paddle », explique le directeur de course Frédéric Pitrois. « Totalement novateur en France, le concept s'adresse aux athlètes avides de curiosités et à la recherche d'un défi sportif collectif, puisqu'il se pratique en binôme. » Ce défi est accessible à partir de 16 ans... Tentés par le concept ?

Vous pourrez alors réaliser la première boucle en course à pied (2 km) pour enchaîner directement avec un parcours de paddle (1 km) avant de donner le relais à votre coéquipier dans la "Fun zone". Ce dernier tentera de garder le rythme sur le même enchaînement avant de clôturer votre challenge dans un ultime tour en course à pied de 2 km que vous effectuerez ensemble vers la ligne d'arrivée. Ravi de voir un 6e format compléter la palette festive. « Cet événement accessible à tous a fait l'objet de toutes les attentions, notamment en termes d'animation. La "fun zone" rythmera le Paddle'N Run à grand renfort de sons mixés par les mains expertes d'un DJ » poursuit Frédéric.

Val Revermont, c'est la vie de château

Situé au nord-est de Bourg-en-Bresse, le Revermont est un terrain de jeux naturel sur les contreforts des montagnes du Jura. Un vrai régal pour les amoureux de la nature avec des sentiers ciselés et dédiés à la pratique du VTT et du trail, avec en filigrane ses traditionnels et réputés cross-triathlons S et M nichés au cœur de la base de loisirs de la Grange du Pin au milieu d'un écrin verdoyant.

« L'empreinte médiévale sera très présente sur le format M avec un départ qui sera donné au son d'un véritable canon du château datant du 16e siècle déplacé pour l'occasion. Puis ce sera la traversée exclusive de la cour du Château de Val Revermont qui sera un moment magique sur le parcours vélo », prévient Frédéric Pitrois. Ouvert au public, les supporters pourront également bénéficier de ce lieu privilégié pour encourager et suivre leurs athlètes.

COUP DE PROJ



Les parkings seront totalement mis à disposition pour passer d'un lieu à l'autre facilement.

Quant au triathlon XXS relais mixte (VTT ou route), celui-ci sera une nouvelle fois support du Championnat Auvergne-Rhône-Alpes, un titre à récupérer dans son escarcelle pour les plus aguerris de la discipline. Mais c'est aussi une course d'équipe à effectuer à 4 où chacun réalise son mini-triathlon avec des distances très abordables propices à la découverte du triathlon et accessible pour les débutants.

Un concentré d'attractivité sera également réuni au sein du village d'exposants résolument axé sur les piliers que sont l'O'xyrace Challenge : sport santé, environnement, sécurité et découverte. Alors, à vos baskets... et à votre paddle pour cette 3e étape.



L'ESSENTIEL

O'xyrace Val Revermont (Ain)

Samedi 2 septembre

- 14h : Jeunes 1 (8-11 ans) - 100 m / 2 km / 1 km
- 14h30 : Jeunes 2 (12-15 ans) - 300 m / 6 km / 2 km
- 16h30 : XXS Relais mixte par équipe - 4 mini triathlons de 200 m / 7,5 km / 1,6 km
- 16h35 : Paddle'N Run par binôme - 2 km run / 1 km paddle / 2 km run / 1 km paddle / 2 km run

Dimanche 3 septembre

- 8h30 : S individuel - 500 m / 13 km VTT / 4 km
- 8h35 : S relais - 500 m / 13 km VTT / 4 km
- 12h30 : M individuel - 1 km / 25 km VTT / 9 km Trail
- 12h35 : M relais - 1 km / 25 km VTT / 9 km Trail

→ Infos / Inscriptions sur : <https://www.oxyrace.fr/cross-triathlon-de-val-revermont/>

O'XYRACE
CROSS TRIATHLON DE VAL REVERMONT - AIN

2 et 3 septembre

LES COURSES

Cross-triathlon M
1km - 25km - 9km

Cross-triathlon S
500m - 13km - 4,5km

Triathlon XXS Relais Mixte
200m - 7,5km - 1,6km

Jeunes 1 / Jeunes 2
100m - 2km - 1km / 300m - 6km - 2km

NOUVEAUTÉ PADDLE'N RUN !
2km paddle et 5km course à pied

Scannez le QR code pour regarder la vidéo de présentation !



Inscriptions sur www.oxyrace.fr



O'XYRACE
TRIATHLON DE DIVONNE-LES-BAINS

16 et 17 septembre

LES COURSES

Triathlon L 
1,9km - 83km - 21,1km

Triathlon M
1,5km - 40km - 10km

Triathlon S
750m - 20km - 5km

Jeunes 1
100m - 3km - 1km

Jeunes 2
300m - 6km - 2km

Inscris-toi



1^{er} Triathlon Franco-Suisse



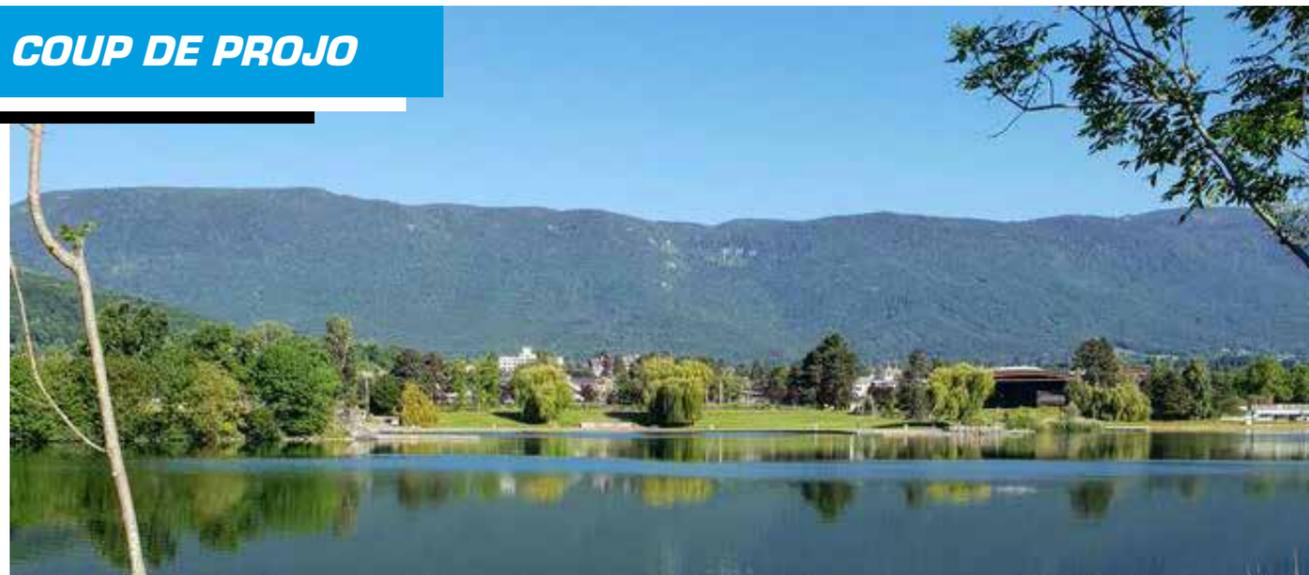


**TRIATHLON
DE DIVONNE-LES-BAINS
« THE PLACE TO BE ! »**



PAR ROMUALD VINACE
PHOTOS DIVONNE TOURISME - LA VICTE@M TRIATHLON





Nouvel Ovní du label O'xyrace Challenge, l'épreuve sur route proposera 3 épreuves : L, M et S ainsi que 2 formats pour les jeunes de 8 à 15 ans. Rendez-vous les 16 et 17 septembre prochains au cœur de Divonne-les-Bains, une ville qui ouvre en grand ses portes au triathlon et qui offre un décor à couper le souffle. On a hâte d'y être !

Divonne-Les-Bains, dans le pays de Gex, située au pied du massif Jurassien et face à la chaîne des Alpes avec le Mont Blanc en toile de fond. Un décor hors norme ! Une nouvelle ville-étape exceptionnelle pour l'O'xyrace Challenge. Et les raisons exposées sur le site officiel de l'organisation sont explicites. Comme une invitation qui ne se refuse pas...

Divonne-les-Bains séduit par son charme et son environnement entre casino, hippodrome, golf, théâtre, centre nautique, parcours de randonnée... Les loisirs et les restaurants ne manquent pas. Détente et mieux-être aux portes de la Suisse et du Parc Naturel Régional du Haut-Jura pour compléter un séjour sportif inoubliable.

Le sport justement et le triathlon plus particulièrement. Une histoire qui s'écrit depuis quelques mois déjà à l'abri de La VicTe@m Triathlon, club local très actif créé en 2021 dont le dynamisme

fait corps avec la Ville, labellisée « Terre de Jeux 2024 ». Ce projet est porté en duo, « La VicTe@m Triathlon partage notre philosophie et une même vision de la pratique de la discipline » prévient Frédéric Pitrois, futur co-directeur de course, avec le président du club, Guillaume Guastalla. Ce dernier peine d'ailleurs à cacher son impatience : « Ce projet commun est le reflet d'une véritable synergie, une entente parfaite qui nous fera grandir et nourrira notre ambition de proposer pourquoi pas un format XL à l'avenir ? ».

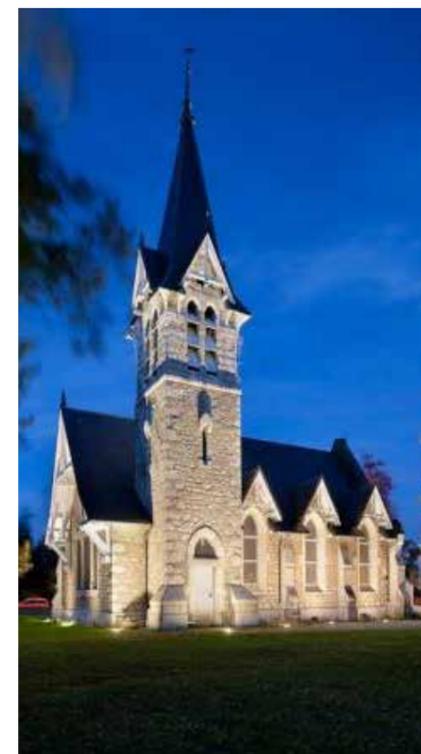


Un projet neuf bâti pour assouvir la passion des courses outdoor et qui s'articulera autour d'une programmation riche adressée à tous les âges et à tous les types de pratiquants. « Forte du soutien logistique des collectivités locales, La VicTe@m Triathlon apportera des moyens humains avec près de 250 bénévoles nécessaires à la mise en place du projet. L'équipe de l'O'xyrace Challenge apportera son savoir-faire, son expertise technique et le déploiement de son réseau. »

Premier Triathlon franco-suisse

Temps fort de ce rendez-vous unique en terre aindinoise, le format Longue Distance L est l'épreuve reine du week-end. Entre 100 et 150 compétiteurs devraient notamment s'élancer sur ce parcours typé montagne avec ses 1500 m de d+. Les meilleurs devraient boucler ce format sous les 4h20. Un challenge pour les costauds.

Des parcours à couper le souffle, que ce soit par la qualité des paysages ou par les lieux insolites traversés. « Le format L se posera, dès sa première édition, comme le premier triathlon franco-suisse puisque les 90 kilomètres du parcours vélo emprunteront les routes "cartes postales" du Col de la Faucille, du Parc Naturel Régional du Haut Jura entre lacs et forêts d'épicéas, puis une traversée du Canton de Vaud avec vue imprenable sur le Lac Léman et le Mont-Blanc. Un écrin qui s'impose déjà comme l'un des atouts majeurs de réussite. »



Nous misons sur du long terme avec l'opportunité de séduire les triathlètes suisses, déjà inconditionnels de la discipline.



« Nous misons sur du long terme avec l'opportunité de séduire les triathlètes suisses, déjà inconditionnels de la discipline. Pour preuve, les triathlons du bassin lémanique rassemblent entre 2000 et 2500 pratiquants comme à Nyon, par exemple »,

souligne Guillaume. Un vivier de mordus du triple effort à séduire sur nos terres... Moins exigeants mais tout aussi attractifs, le S et le M courus en simultanément le dimanche, sur routes ouvertes cette fois, pourraient attirer de nouveaux adeptes.



Un challenge pour les trotteurs (euses)

Pour l'organisation qui attend plus de 600 participants sur cette première édition, l'originalité sera de mise. « Entre découverte du Pays de Gex, de la vieille ville de Divonne-les-Bains, l'hippodrome du Grand Genève sera la "bête" à dompter », assure Frédéric Pitrois. « En effet, le tour de la piste de trot sera chronométré indépendamment pendant la course et le meilleur temps sera récompensé chez les hommes et les femmes pour ainsi venir s'offrir le titre de meilleur(e) trotteur(euse) sur les Format L, M et S. »

L'O'xyrace triathlon de Divonne-Les-Bains est bel et bien un projet collaboratif inédit puisqu'il réunit 2 pays, 2 régions (Auvergne-Rhône-Alpes et Bourgogne-Franche-Comté), 2 départements (Ain, Jura) et sans oublier le Canton de Vaud et le Grand Nyon. Vous avez 5 formats pour inscrire votre nom dans l'histoire de ce triathlon franco-suisse.



L'ESSENTIEL

O'xyrace Triathlon de Divonne-les-Bains, Ain

Samedi 16 septembre

- 8h30 : Départ L individuel
1,9 km / 90 km 1450 m d+ / 21 km
- 8h35 : Départ L relais (2 ou 3)
1,9 km / 90 km 1450 m d+ / 21 km

Dimanche 3 septembre

- 8h30 : Départ M individuel
1,5 km / 42 km 520 m d+ / 10 km
- 8h02 : Départ M relais (2 ou 3)
1,5 km / 42 km 520 m d+ / 10 km

- 8h45 : Départ S individuel
750 m / 21 km / 5 km
- 8h47 : Départ S relais (2 ou 3)
750 m / 21 km / 5 km
- 14h : Départ Jeunes 1 (8-11 ans)
100 m / 3 km / 1 km
- 14h35 : Départ Jeunes 2 (12-15 ans)
300 m / 6 km / 2 km

→ Renseignements : www.oxyrace.fr

LET'S RACE

TOGETHER

 XTERRA

NOUVELLE-AQUITAINE

Lac de la Cadie
Mouliets-et-Villemartin (33)

2023

26 AOÛT

www.xterra-nouvelle-aquitaine.com





XTERRA NOUVELLE AQUITAINE

VARIÉ, FESTIF ET AU CŒUR DES VIGNOBLES



PAR FRÉDÉRIC MILLET
PHOTOS CYRILLE QUINTARD - XTERRA



La 4e édition de ce cross-triathlon labellisé XTERRA aura lieu le samedi 26 août sur la commune de Moullets-et-Villemartin, près de Bordeaux. Au menu, 4 formats : le Full, qualificatif pour les mondiaux, le Medium, le Light et celui pour les enfants. Le tout dans une ambiance festive !

C'est devenu un rendez-vous incontournable de la fin de l'été. Le XTERRA Nouvelle Aquitaine va déjà fêter sa 4e édition avec plusieurs nouveautés au programme, comme nous l'explique Clément Besse, l'organisateur de ce cross-triathlon et de plusieurs triathlons dans l'Hexagone : « Cette année, nous avons voulu rassembler tous les différents formats sur la seule journée du samedi et regrouper tous les participants pour une soirée festive. On souhaite vraiment clôturer en beauté cette journée de sport afin que tout le monde profite de la soirée. On proposera ainsi un repas d'après courses avec grillades, produits locaux, buvettes et bien sûr un DJ pour mettre l'ambiance au cours de la soirée. »

Une épreuve qui affirme son caractère girondin, avec une forte saveur internationale, comme le précise Clément : « On compte d'ores et déjà des participants de plus de 14 nationalités différentes et plus de 40 départements représentés. Nos triathlètes doivent repartir avec le sentiment d'avoir vécu à la fois une belle journée sportive et une soirée dont ils se souviendront. Mais avant cette fête, on proposera le vendredi 25 à 11h de reconnaître le parcours VTT tracé au cœur des vignobles en compagnie de notre champion du monde de la discipline, Arthur Serrières. »

La veille aussi, une présentation des athlètes pros sera organisée à 19h, même si pour l'heure, certains d'entre eux hésitent avec une manche de la coupe du monde disputée le même week-end. Ce XTERRA Nouvelle Aquitaine fera aussi office de championnat régional de cross-triathlon, mais aussi et surtout de la 2e épreuve qualificative française (après celle de Xonrupt début juillet) pour obtenir les fameux "slots" qualificatifs pour les mondiaux XTERRA prévus dans la région italienne du Trentin, le 23 Septembre. En tout, 26 slots répartis par catégorie d'âge seront distribués sur le format Full Distance (1,5 Km de natation, 38 Km de VTT et 10 Km de trail).



Un superbe parcours dans l'Entre-Deux-Mers...

Le village de la course sera situé à Moullets-et-Villemartin, au cœur d'un domaine entouré de vignobles sur une propriété de 80 Hectares : le Château Tour La Cadie. Un site vraiment propice à l'organisation d'un cross-triathlon, avec son vignoble et sa forêt toute proche. La natation se déroulera dans un lac de 27 hectares, au cœur de l'ancienne carrière de pierre de Bordeaux. Quant au parcours VTT, il sillonne à 80% des sentiers et des chemins dans les vignobles avec 880 m de dénivelé positif. Les difficultés s'enchaîneront sans répit avec de courtes bosses, mais également des zones roulantes et d'autres plus techniques et ludiques sur le pilotage. En course à pied, les montées en "single" seront là pour ajouter une touche de technicité à ce parcours de trail assez rapide. Et en cas de coup de pompe, vous pourrez toujours faire comme Arthur Forissier, champion du monde 2019, et dévorer le raisin du vignoble pour "se refaire la cerise" et recharger le niveau de sucre à la suite d'une hypoglycémie !



Un programme bien chargé !

Tout commencera donc le samedi 26 Août dès 9h avec le XTERRA Medium qui comprend un tour de moins que le full distance. Un bon moyen pour ceux qui appréhendent de se lancer sur la course qualificative, de se tester sur ce format avant de passer sur la distance supérieure.

Sur les 12 coups de midi, ils seront suivis par les 2 courses de jeunes, organisées à l'attention des 6-9 ans et des 10-13 ans, toujours sur le domaine du Lac de la Cadie. Pour ces Kids, le parcours comprendra une boucle de 500 m en vélo et une autre de 250 m à pied. Les 6-9 ans devront effectuer 1 tour en vélo et 1 tour de course à pied. Quant aux 10-13 ans, ce sera 2 tours en vélo et 2 tours de course à pied.

La course "reine" du Full partira donc en début d'après-midi à 13h30 pour une épreuve dont le temps maximal est fixé à 5h15 (toutes pauses comprises) avant la fermeture du contrôle. Enfin, les néophytes devront attendre le départ à 20h pour s'aligner sur le format Light, la plus petite distance de ce XTERRA avec 250 m de natation, 4,5 km de VTT et 2,7 km de trail. Le meilleur moyen de s'initier au triathlon nature et de participer à la fête juste après !

L'ESSENTIEL

XTERRA Nouvelle Aquitaine

Lac de la Cadie, Moullets-et-Villemartin, Gironde

Samedi 26 août

- 8h30 : Départ pour le XTERRA Medium
- 12H00 : XTERRA Kids
- 13H30 : Départ des PRO Hommes pour le XTERRA Full
- 13H32 : Départ des PRO Femmes pour le XTERRA Full
- 13H34 : Départ des Groupes d'Âge Hommes pour le XTERRA Full

- 13H36 : Départ des Groupes d'Âge Femmes pour le XTERRA Full
- 13H38 : Départ des Relais pour le XTERRA Full
- 20H00 : Départ du XTERRA Light
- 21H15 : Cérémonie des récompenses du XTERRA Light / Médium / Full
- 21H45 : AFTER RACE XTERRA

→ Infos / inscriptions :
<https://www.xterra-nouvelle-aquitaine.com/>



CHAMPIONNATS DU MONDE TRIATHLON LONGUE DISTANCE

TANGO FRANÇAIS À IBIZA

PAR WORLD TRIATHLON - CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS J. MITCHELL - WORLD TRIATHLON

In-sé-pa-rables. Dans la vie comme dans la victoire. Le 7 mai dernier, le couple de triathlètes Marjolaine Pierré - Clément Mignon a offert à la France un magnifique et incroyable doublé sur les championnats du monde de triathlon longue distance (3 km / 116 km / 30 km) à Ibiza. Chute à T2 pour Clément, 1ère course à plus de 100 km en vélo pour Marjolaine... rien n'a pu empêcher les 2 tricolores de régner en maîtres pour remporter le titre mondial. Une danse triathlétique de toute beauté, bisou sur la ligne d'arrivée en prime.

Course hommes

Un départ magnifique sur la plage a accueilli les 43 hommes alignés pour les championnats du monde de longue distance 2023, avec la perspective d'une natation difficile de 3 km dans des eaux devenues agitées, en particulier autour de l'extrémité de l'île Rat. Et c'est sans surprise que Richard Varga et Joshua Amberger sont sortis les premiers de la natation, après avoir étiré le peloton à travers les vagues et s'être assurés que l'avantage sur les poursuivants était aussi grand que possible lors de la longue course à travers la transition.

Un peu moins de 30 secondes après suivait un groupe de 6 athlètes, comprenant Christophe de Keyser (BEL), Clément Mignon (FRA) et Rico Bogen (GER). Lukas Kocar (CZE) était à 3 minutes, et le Britannique Joe Skipper déjà à plus de 6 minutes (!) avec du pain sur la planche à venir sur le vélo... De Keyser a gagné du terrain en transition et a rapidement rejoint les 2 premiers, dépassant Amberger pour prendre la tête à l'approche de la moitié du premier des 2 tours.

“ Je suis super content de cette performance.
(Clément Mignon)



À la fin du premier tour, Skipper n'avait pas réussi à réduire l'écart, lui et Cody Beals (CAN) travaillant ensemble en étant relégués à 6:45. Mignon, Bogen et Benito Lopez roulaient bien ensemble dans les derniers kilomètres du parcours vélo, Varga étant à 2:30, et le retard d'Amberger étant désormais de 4 minutes. Un autre Britannique, James Teagle, tenait toujours bon, tandis que Skipper glissait à 7:30, De Keyser à 9 minutes et Beals à plus de 11 minutes, alors que les athlètes commençaient à se préparer pour la course à pied de 30 km en 3 boucles.

Au cours des derniers hectomètres de vélo, Benito Lopez a perdu 80 secondes, alors que Bogen et Mignon se dirigeaient à nouveau vers la transition, mais c'est là que le Français s'est pris les pieds dans sa pédale au moment de descendre de vélo et s'est écrasé au sol. Abasourdi et un peu secoué, il a pris son temps pour se remettre et enfiler ses running, et a passé la majeure



partie du premier tour de course à pied à essayer de retrouver son calme et à se concentrer sur la tâche à accomplir. Benito Lopez prenait alors l'initiative et se rapprochait de l'Allemand, avant de le dépasser au 2e tour et de prendre rapidement 30 secondes d'avance.

Mignon a fait de même en trouvant son rythme. Varga a également bien progressé avec 2:30 secondes de retard, Trautman, Teagle et Amberger se trouvant tous à moins de 15 secondes les uns des autres à mi-parcours.

À un tour de l'arrivée, Benito Lopez semblait avoir la course en main, mais Mignon a réussi à puiser dans ses réserves pour une dernière accélération, se rapprochant de l'Espagnol qui n'avait plus rien à dans le moteur après 5 heures de course éreintantes.

Le Français s'est emparé du ruban avec délice, Benito Lopez terminant à 30 secondes seulement, mais en toute sécurité pour l'argent devant le Sud-Africain Matt Trautman qui a sprinté pour monter sur le podium (seulement 28 secondes d'avance sur le 4e) et décrocher une médaille aux championnats du monde.



« Je suis super content de cette performance », a déclaré Clément Mignon. « C'était une bonne natation, j'ai un peu trop poussé au début du vélo, mais le 2e tour a été un peu plus facile pour moi. La chute à T2 a rendu le début de la course à pied

difficile, et après qu'Antonio m'ait passé, j'ai pensé que j'étais en difficulté. Le vent a rendu difficile le fait d'accélérer le rythme, et je tiens à remercier Antonio pour cette course extraordinaire. » complétait avec soulagement l'intéressé.

PODIUM HOMME

1. Clément Mignon (FRA) - 5:17:17
2. Antonio Benito Lopez (ESP) - 5:17:49
3. Matt Trautman (AFS) - 5:19:52

➔ Tous les résultats : https://www.triathlon.org/results/result/2023_world_triathlon_long_distance_championships_ibiza/584059



Course femmes

Après avoir réalisé ses premières sessions de plus de 100 km à vélo quelques mois auparavant, la Française Marjolaine Pierré a réalisé une performance impressionnante en remportant le championnat du monde de longue distance à Ibiza avec près de 10 minutes d'avance !

Bien placée à la sortie de l'eau, la jeune femme de 23 ans s'est retrouvée en terrain inconnu en menant une course longue distance dès les premiers instants des 116 km de vélo, mais elle n'a jamais semblé moins à l'aise que lors de la course à pied de 30 km qui l'a menée victorieusement jusqu'à la ligne d'arrivée.

Ce fut pourtant l'Espagnole Helene Alberdi Sololuze qui a dominé les 3 km de natation, arrivant sur la plage avec près de 30 secondes d'avance sur la Danoise Camilla Pedersen et sur Pierré, puis 2 minutes d'avance sur Nina Derron (SUI), la Japonaise Ai Ueda et la favorite Kat Matthews (GBR).

Pierré s'est rapidement mise en route, dépassant Alberdi et prenant avec autorité la tête, de sorte que dans les 30 premiers kilomètres, elle avait déjà creusé un écart de 2 minutes avec Matthews, la 2e. À la fin du premier tour de vélo, cette avance était de près de 6 minutes sur la Britannique (!), suivie d'un groupe roulant ensemble juste derrière, qui comprenait Ruth Astle (GBR), Alberdi, Svensk et Ueda.

C'est au cours des premiers kilomètres du 2e tour que Astle a réussi à prendre de l'avance et à se hisser à la 2e place après que Matthews se soit malheureusement arrêtée. Avec les efforts d'une victoire à l'Ironman Texas seulement 2 semaines auparavant, son défi pour le titre était terminé avant qu'il n'ait vraiment commencé. Sa compatriote Astle essayait alors de se frayer un chemin vers la Française qui caressait les pédales.

Svensk était également en bonne position devant Pedersen en 4e position, Ueda à 15 minutes. Connue pour ses qualités pédestres, Astle était à "seulement" 3:50 de la leader à la sortie de T2, mais juste avant que sa course prometteuse ne prenne fin, des crampes aux jambes forçant la



“ C’était la première fois que je courais sur cette distance (...) Je n’ai jamais mené une course aussi tôt (...) et au fur et à mesure qu’elle prenait de l’ampleur, je me suis demandé si je faisais ce qu’il fallait. (Marjolaine Pierré)



2e favorite britannique à abandonner, alors que la course à pied débutait à peine.

Et même avec 30 km à parcourir, le fait que Pierré possédait 7 minutes d'avance sur sa plus proche poursuivante, Svensk, lui a permis de se détendre et de se consacrer pleinement à sa tâche, tout en savourant.

« Je n'en reviens pas ! Cette journée restera gravée dans ma mémoire pendant longtemps », a déclaré une Pierré extatique, qui a rejoint son conjoint Clément Mignon sur la plus haute marche du podium. « C’était la première fois que je courais sur cette distance et après une année terrible l’année dernière avec 4 fractures de stress, y compris la course de Samorin, j’ai fait beaucoup de changements cette

année. Je pense qu’il va falloir du temps pour assimiler tout cela. Je n’ai jamais mené une course aussi tôt, il était donc difficile de savoir si j’avais trop poussé, et au fur et à mesure que la course prenait de l’ampleur, je me suis demandé si je faisais ce qu’il fallait. » concluait Marjolaine.

Pour le reste du podium, Svensk a sécurisé sa médaille d’argent. Derrière, Pedersen était bien installée en 3e position après le premier tour, mais Frades a vraiment passé la vitesse supérieure et a dépassé le reste du peloton. Le meilleur temps course à pied du jour (1:52:54) a permis à Frades de dépasser Pedersen et l’Allemande Svenja Thoes pour remporter le bronze.

PODIUM FEMME

- 1. Marjolaine Pierré (FRA) - 5:53:35
- 2. Sara Svensk (SUE) - 6:02:10
- 3. Gurutze Frades Larralde (ESP) - 6:06:48

➔ Tous les résultats : https://triathlon.org/results/result/2023_world_triathlon_long_distance_championships_ibiza/584060



MONDIAUX MILITAIRES À BRIVE

PAR-DELÀ LES UNIFORMES...

PAR BRUNO DETANTE
PHOTOS ACTIV'IMAGES - FBOUKLA

La ville de Brive-la-Gaillarde accueillait les 24e championnats du monde militaires de triathlon. Cet événement sportif a rassemblé plus de 200 athlètes militaires venant d'une vingtaine de pays. Des équipes aux niveaux disparates, mais qui furent les acteurs indispensables d'une fête du triathlon aux allures bleu-blanc-rouge où l'équipe de France aura réalisé une belle moisson de médailles.

Lors de la cérémonie d'ouverture commencée dans les rues de Brive-la-Gaillarde par une parade en uniforme des différentes délégations, l'équipe de France avait fière allure avec dans ses rangs entre autres, le soldat Sandra Dodet ou encore le maréchal des logis Pierre Le Corre. Une cérémonie s'est ensuite déroulée à la caserne du 126e régiment d'Infanterie, qui a accueilli cette compétition et fourni un lot conséquent de soldats en treillis afin de faire en sorte que l'organisation de l'événement soit sans défaut.

Après ce spectacle toujours étonnant des stars françaises de la discipline, arborant képis et uniformes, c'est en trifonction autour du Lac de Causse qu'on voulait les voir s'illustrer. Et autant vous dire que nous n'avons pas été déçus !

C'est dans ce panorama magnifique et parfaitement adapté au triathlon que s'est tenue la compétition. Un départ du ponton, une sortie à l'australienne, des boucles de vélo avec suffisamment de dénivelé positif pour creuser des écarts et un parcours de course à pied joueur, tels étaient les ingrédients de ces championnats du monde militaires. Si le lieu était "premium", c'est la performance des athlètes qui a fait de ce week-end une réussite. Et à ce petit jeu, l'intégration grandissante de l'élite française du triathlon dans les différents corps militaires aura eu un impact plus que positif sur le week-end.

La première journée de compétition était consacrée aux épreuves individuelles. Dans la catégorie élite, sur distance olympique, les Français ont frisé la razzia absolue au tableau des médailles.

Chez les femmes, après une course mouvementée où les chutes à vélo furent nombreuses au passage du hameau Le Soulier et de son virage en épingle à cheveux, rendu difficile à négocier par un bitume encore humide des pluies de la nuit, c'est Mathilde Gautier, présente en sa qualité de soldat du 40e régiment de transmission, qui s'est imposée en 2h12'54". En tête dès T1, la sociétaire du Tri Val de Gray n'a cessé de relancer à chaque occasion sur un parcours qui correspondait parfaitement à ses qualités et à sa forme du moment. Audrey Merle et Sandra Dodet ont complété ce podium 100% tricolore.

Dans la course des élites hommes, tout s'est joué sur la partie pédestre. Entre la natation et le vélo, c'est un groupe de 10 triathlètes, contenant une bonne moitié de maillots tricolores, qui "truste" la tête de la course en imprimant un rythme très élevé sur les routes corréziennes. Si le groupe de tête est resté compact jusqu'à la seconde transition, dès les premiers hectomètres de course à pied, la vista de Le Corre fait la différence. Seul Nathan Lessmann parvient à le suivre pour finalement s'incliner, les 2 hommes franchissent la ligne d'arrivée devant le Belge Noah Servais. Pierre Le Corre s'impose en 1h54'56".

Au second jour de compétition et sous un soleil radieux, la course en relais mixte promettait une belle apothéose au contingent français mais paradoxalement, c'est ici que la victoire à mis le plus de temps à se dessiner. Sans doute usé par les efforts fournis la veille, le clan tricolore aura eu à batailler pour s'imposer.



“ Contrat rempli pour cette 24e édition des championnats du monde militaire de triathlon, qui se termine sous un feu d'artifice de médailles françaises.



Mais l'expérience des grands événements aura suffi pour que Pierre Le Corre, Nathan Lessmann, Audrey et Célia Merle montent une fois encore sur la plus haute marche du podium.

On aurait aussi pu vous parler des catégories, comme celle des blessés de guerre qui a inspiré le public présent. Et puis également la sympathique présence de délégations d'un autre niveau sportif, par exemple le Sri-Lanka,

dont l'abnégation à rallier l'arrivée malgré un entraînement et un équipement plus que rudimentaires en aura fait les champions du public... Mais ce que l'on retiendra de ce week-end, c'est l'incroyable réservoir de talents du triathlon français.

Contrat rempli pour cette 24e édition des championnats du monde militaire de Triathlon, qui se termine sous un feu d'artifice de médailles françaises avec un bilan plus que satisfaisant de

14 médailles dont 8 d'or, synonyme de première place au classement général pour l'équipe de France.

Cette belle manifestation nous aura confirmé quelques certitudes : le triathlon est un sport qui rassemble par-delà les drapeaux et les uniformes, la Corrèze est une bien belle région et surtout, les têtes d'affiche du triathlon français sont en grande forme, à un peu plus d'un an d'un rendez-vous parisien déjà très présent dans les têtes.

PODIUMS

→ L - Hommes

- 1 - Pierre LE CORRE (FRA) - 1:54:56
- 2 - Nathan LESSMANN (FRA) - 1:55:10
- 3 - Noah SERVAIS (BEL) - 1:56:09

→ Femmes

- 1 - Mathilde GAUTIER (FRA) - 2:12:54
- 2 - Audrey MERLE (FRA) - 2:13:41
- 3 - Sandra DODET (FRA) - 2:13:50

→ Relais mixte

- 1 - FRANCE - 1:35:59
- 2 - HONGRIE - 1:36:49
- 3 - SUISSE - 1:37:29





YOKOHAMA

A TASTE OF JAPAN



PAR NICOLAS BECKER
PHOTOS NICOLAS BECKER - PASCAL WERSY



L'éternel et indissociable mélange entre tradition et modernité. Le Japon et moi, cela a commencé en 2004 lorsque j'ai pris le départ de la Coupe du Monde ITU de Gamagori : piètre performance, mais grande découverte ! Depuis, je suis revenu en tant que coach pour l'épreuve de Yokohama en 2012 pour les OLY puis en 2017, 2018, 2019, 2021 et 2023 pour les PARA. Sans oublier le Test Event à Tokyo en 2019, puis les Jeux Paralympiques en 2021. En somme, il s'agit de mon 9e séjour au Japon et j'avais envie à la fois d'en apprendre plus, et de le faire partager.

Cette fois-ci, le trajet est rallongé de 2h car le survol de la Russie est interdit (because guerre en Ukraine) il faut contourner par la Chine. En conséquence, le retour se fait maintenant par le Canada et le Groenland, avant de redescendre en Europe par l'ouest via l'Écosse : un grand tour du monde en 5 jours !

Fujigawakuchiko, camp de base de l'Équipe de France de paratriathlon

Je voudrais aussi expliquer ici la relation qui existe entre l'équipe de France de paratriathlon et Fujigawakuchiko, ville située dans la région de Yamanashi à une centaine de kilomètres de Tokyo et de Yokohama. Initiée en 2017 par une visite éclair effectuée en solo en amont de la compétition à Yokohama, la relation s'est construite progressivement lors des pré camps avec l'équipe de France (base arrière pour s'entraîner avant une épreuve) en mai 2018 OLY + PARA puis août 2019 PARA uniquement. Malgré le report des Jeux et les mesures sanitaires drastiques imposées en 2021, nous avons pu bénéficier d'une prise en charge exceptionnelle avec toute l'équipe de France de paratriathlon sur les bords du lac Kawaguchi durant une semaine, avant de rejoindre le village paralympique.

On parle beaucoup de "legacy", c'est-à-dire la trace, l'héritage que les Jeux doivent laisser dans un pays organisateur les années suivantes. Ici, la ville a mis en place des actions avec les écoles durant plusieurs années et surtout en 2022, ils ont organisé le triathlon du Mont Fuji, une vraie réussite* pour un site où personne ne connaissait la discipline avant d'accueillir les Français. Il s'agit de la seule municipalité au Japon qui a su transformer l'accueil d'une délégation sportive en action concrète et pérenne pour sa population locale. Organisation tripartite : services municipaux, fédération japonaise de triathlon et chaîne de télévision locale. On y gagne une médaille en bois faite avec du bois de la forêt au pied du Mont Fuji, une bouteille d'eau de la source sacrée, une serviette finisher et une photo d'arrivée à couper le souffle face au lac avec le Mont en toile de fond.

**941 finishers sur la distance M pour une 1ère édition, inscriptions "sold out" en 1 semaine, épreuve élue 2e triathlon le plus apprécié au Japon l'an passé (prochaine édition le 10 septembre 2023).*

Voilà pourquoi j'ai tenu à revenir sur place cette année pour témoigner de notre reconnaissance pour tout le soutien apporté durant toutes ces années. Aujourd'hui encore, l'équipe bénéficie de la présence de quelques supporters qui font le déplacement chaque saison lors de l'étape de série mondiale à Yokohama.

Forts des expériences passées, nous avons fait le choix cette année de réduire au maximum le temps de séjour sur place avec une arrivée le mercredi matin, soit 72h avant la compétition. À noter que depuis quelques jours seulement, le Covid a été reclassé comme un rhume / grippe, ce qui a pour conséquence de lever toutes les obligations et les protocoles sanitaires. En réalité, le port du masque reste visible en moyenne autour de 50% dans les transports en commun. Comme expliqué plus haut, je tenais à rendre visite à nos hôtes de Fujigawakuchiko. Pour s'y rendre, le plus simple sera par la route avec un bus direct. Il existe bien des trains, mais l'aller-retour dans la journée serait compliqué. On aperçoit des ponts en construction qui serviront bientôt à desservir la préfecture de Yamanashi grâce aux nouvelles lignes du train Magneto ultra moderne, celui qui ne touche pas les rails.

En route, je passe devant une caserne militaire et j'apprends que le Japon a adopté dans sa constitution le statut d'auto défense. Cela signifie que le



pays ne peut pas entrer en guerre, mais simplement se défendre en cas d'attaque extérieure. Malgré tout, le budget de l'Armée représente quand même 4% du budget de l'Etat et les tensions actuelles avec les voisins chinois et coréens poussent certains à vouloir réviser ce célèbre article 9.

À mon arrivée, je suis accueilli comme un roi par Monsieur Watanabe et son équipe de la Mairie. Nous commençons à bien nous connaître, les retrouvailles sont plus qu'amicales. On va parler de sport, de cuisine, de politique, de

jardinage et d'autres sujets encore ! Heureusement, tous ces échanges ne seraient pas possibles sans la présence de Yoko, notre traductrice et amie qui s'est rendue disponible pour m'accompagner une fois de plus. Pour elle aussi c'est sympa de revenir sur place, presque 2 ans après notre précédent séjour lors des Jeux de Tokyo. Yoko a elle aussi pour nom de famille Watanabe car sa famille est originaire de cette région. Au Japon il n'est pas rare que tout un quartier ou tout un village porte le même nom de famille, qui diffère selon les endroits. On me dit que le celui que l'on surnomme Amé Otoko (= mister rain, littéralement celui qui apporte la pluie, c'est-à-dire les problèmes par sa simple présence) est en ville aujourd'hui, voilà pourquoi la vue du Mont Fuji (Fuji-san) restera bouchée par un nuage toute la journée...

“ **Les Japonais sont animistes : ils considèrent que chaque élément naturel est sacré, doté d'un esprit et doit être respecté comme une divinité.** ”

ZONE DE MONTAUBAN



**COURSES JEUNES - XS / S / M / L GORILLAMAN
CONTRE LA MONTRE PAR EQUIPE - CHALLENGE ENTREPRISE
CHAMPIONNAT DE FRANCE UNIVERSITAIRE
CHAMPIONNAT REGIONAL LONGUE DISTANCE**

1 & 2 JUILLET 2023
INFOS ET INSCRIPTIONS
TRIATHLONMONTAUBAN.FR

JEUX GONFLABLES, EXPOSITION, RESTAURATION ET BUVETTE

Création : Frappe Agence - Crédits Photos : Adobe Stock

Respect des traditions en terrain connu

Nous filons (on roule à gauche au Japon) voir le maire qui a décalé son agenda pour me recevoir avant midi. Réélu pour 4 ans, le Tchotchco est connu pour être assez dur et autoritaire. Pourtant il retrouve le sourire et rigole le temps d'un échange autour du thé vert ; puis comme le veut la tradition, on s'offre des petits cadeaux et on prend quelques photos. J'ai apporté entre autres, des photos dédicacées, la mascotte de Paris 2024 (celle avec la lame de course en carbone du même côté qu'Alexis Hanquiquant) et un maillot de vélo FFtri bleu-blanc-rouge qu'il s'empresse d'enfiler par-dessus son costume.

J'ai le plaisir de revoir toutes les personnes qui ont accompagné l'équipe lors des précédents séjours, y compris les 2 Taku qui ont pourtant changé de service depuis. Ils se joignent à nous pour le repas du midi pris dans un restaurant traditionnel.

de restaurant : le Hoto. En réalité, il s'agit d'un plat inventé au 16e siècle par le seigneur Takeda Shinjen, très aimé dans la Région de Fuji. Destiné aux soldats, il pouvait se conserver très longtemps et se préparer sur place plus rapidement que du riz, simplement avec de l'eau et du sel. Un grand bol de soupe miso (soja fermenté) avec des champignons, du tofu frit et les grosses pâtes de farine à blé coupées au sabre, ce qui leur donne une forme caractéristique. Pour agrémenter le tout, quelques sushis aux maquereaux, du gingembre et du wasabi ; pas besoin de dessert.

Je reviens ici sur le tofu frit, sorte d'omelette en forme de triangle qui gonfle dans la soupe. Excellent !

La légende dit que ce serait le plat préféré des renards sacrés. On en dépose donc régulièrement en offrande devant les maisons et dans des sanctuaires.

Il faut savoir que les Japonais sont animistes : ils considèrent que chaque élément naturel est sacré, doté d'un esprit et doit être respecté comme une divinité. La chasse en forêt est forcément interdite. Au contraire de la Chine, il est bien vu de finir son assiette jusqu'au dernier grain de riz, car le riz aussi comme toutes les plantes ou organismes vivants, c'est sacré ! Un dernier café au bord du lac avant de repartir, l'occasion d'observer les cultures locales. Pas de rizière, ici car les jardins sont trop froids. On y fait plutôt pousser de la patate douce et du blé.



Tokyo

Par chance, le bus du retour emprunte un trajet différent qui mène au cœur de Tokyo. En passant devant le Palais Impérial je suis curieux d'en savoir plus. La lignée impériale, qui dure depuis plus de 2000 ans, est la plus ancienne dynastie au monde. L'Empereur actuel du Japon est le 126e. À l'origine, le palais était un fort militaire dirigé par les Shogun qui sont également une dynastie de la famille Tokugiwa. C'est le 15e Shogun qui a laissé sa place à la famille impériale. La construction du palais est totalement unique en plein cœur de Tokyo car c'est une forêt de 213 ha protégée par une muraille, avec un plan d'eau tout autour, sans aucune infrastructure souterraine. Il est possible de visiter l'intérieur du palais 2 fois par an : le jour de l'anniversaire de l'Empereur et au Nouvel An. Le reste de l'année, seul le jardin est accessible.

On continue avec un peu d'histoire. C'est en 1886 que l'archipel signe un traité d'ouverture de ses ports qui va déclencher des échanges culturels et commerciaux après 250 ans de fermeture totale du pays, privé de relation avec l'extérieur. Voilà ce qui explique le poids de la tradition au Japon qui perdure encore aujourd'hui.

Direction la gare centrale de Tokyo, point de départ pour toutes les destinations via les fameux trains express Shinkansen. En plus de la partie destinée aux transports, la gare regorge de commerces et s'étend sur plusieurs étages en sous-sol qui sont un paradis de la consommation les jours de pluie. L'endroit à ne pas louper ? Le véritable "quartier" (tout un niveau) consacré aux personnages de mangas comme One Piece, Hello Kitty ou encore le célèbre Pokémon Center. Le manque d'espace dans



C'est aussi ça la folie du Japon : punks, gothiques, rappeurs, salles de jeux vidéo, karaokés et buildings ultra modernes se mêlent aux tenues traditionnelles et aux amateurs de mangas.

les villes japonaises en général et à Tokyo en particulier a donné lieu à ce développement de galeries souterraines géantes.

Rappel sur le fonctionnement local : la plupart du temps, il n'y a qu'une seule file d'attente, même lorsqu'on se tient devant plusieurs guichets ou wc par exemple. Les gens restent calmes et disciplinés, c'est agréable.

Yokohama

Dès notre première nuit sur place, nous avons le bonheur d'être gratifié d'une secousse à 4h17 du matin, tremblement de terre enregistré magnitude 4 à Yokohama, avec un maximum de 5,4 atteint de l'autre côté de la baie au sud de Chiba. Les informations sont rassurantes : NO TSUNAMI.





Effectivement, les Japonais sont habitués aux secousses régulières et les infrastructures sont construites en conséquence. Ils possèdent une application smartphone qui sonne 10 secondes avant le début du tremblement pour les prévenir. Jusqu'à une magnitude de 8, il n'y a pas vraiment de risques de dégâts matériels. En revanche, ils craignent la vague, qui peut déferler 30 secondes plus tard sur la côte en fonction de la localisation de l'épicentre. En mars 2011, lors du drame de Fukushima, la vague faisait 30 m de haut...

L'éventualité d'un tremblement de terre et d'un tsunami sont des éléments évoqués très tranquillement lors du briefing de course avec les indications pour rejoindre (à partir du 3e étage) les 2 bâtiments les plus solides du quartier : l'hôtel New Grand et le centre commercial World Porter. L'organisation offre à tous la possibilité de faire écrire son nom (pour ma part le prénom de mon fils) en kanjis au gros pinceau noir, c'est un joli souvenir.

En ville, c'est la semaine de la Rose week sur place, qui attire de nombreux touristes dans les parcs en fleurs. Des centaines d'enfants jouent sur les grandes pelouses : ils courent puis font la pause pique-nique en groupes reconnaissables par couleur de casquettes (réversibles : 1 couleur par tranche d'âge rouge / blanc ou vert / jaune).

J'aime regarder les Japonais(es) promener leur chien Shiba Inu sur la promenade au bord de l'eau et prendre en photo les bateaux de croisière qui partent au large pour un séjour en mer des Philippines, comme le Nippon Maru que je vois partir en direction du pont géant Yokohama Bay Bridge. Le fameux bateau NYK Hikawa Maru Yokohama lui ne bougera plus, il est désormais transformé en musée et sert de repère derrière la 1ère bouée pour le triathlon.

Si on a de la chance, on peut croiser en chemin une, deux ou trois voitures lowrider qu'on croirait sorties d'un vieux clip de "gangsta rap" en mode "west coast" dont le système de suspension est modifié. Elles passent sous l'arche du quartier de Chinatown en rebondissant, avec du gros son dans les hauts parleurs. C'est aussi ça la folie du Japon : punks, gothiques,



rappeurs, salles de jeux vidéo, karaokés et buildings ultra modernes se mêlent aux tenues traditionnelles et aux amateurs de mangas.

Le midi, je mange des sandwiches de riz enrobé par une feuille d'algue en forme de triangle, fourrés au thon mayonnaise, à l'œuf ou au saumon qui s'ouvrent en 3 fois (il faut bien respecter l'ordre sous peine de ne pas réussir à dissocier le plastique de la feuille d'algue).

L'ultime dîner pour l'équipe est autour de la table tournante. Les pâtes sont trop épicées, mais les autres plats sont bien "nettoyés". Ne passons pas à côté de la salade aux bambous, car c'est la bonne période pour en manger. En mai, les bambous peuvent pousser de 20 cm par jour, c'est connu ici pour donner beaucoup d'énergie.



Dernier détail culinaire à ne pas manquer dont je raffole : les Dorayaki. Des gâteaux à la pâte de haricots rouges. La texture et le goût peuvent s'apparenter à de la crème de marron. Il y a ceux qui sont mous comme des pancakes et ceux que je préfère (marque de référence : les pâtisseries haut de gamme Châteraisé, ce n'est pas une blague) avec la pâte dure à l'extérieur car ils sont frits : un bel apport calorique !

Encore une chose à savoir : comme presque partout en Asie, le chiffre 4 porte malheur, pourquoi ? Ce chiffre 4 se prononce "Si", c'est-à-dire de la même façon que le mot "Mort". D'où le fait que 4 soit synonyme de malchance.





TRIATHLON DE FRÉJUS

UN CHALLENGE POUR TOUS !



PAR FRÉDÉRIC MILLET
PHOTOS CHALLENGE - ACTIV'IMAGES - FBOUKLA - YFOTO - FFTRI



Pour sa 2e édition, le triathlon de Fréjus a de nouveau accueilli l'ouverture du Grand Prix Triathlon FFTRI D1, mais a aussi intégré le label Challenge Family et ses formats L et M, en plus du S grand public et des courses pour les jeunes. Bref, une vraie fête du triathlon avec plus d'un millier de participants présents sur la base nature de Fréjus (Var) les 13 et 14 mai dernier.

Après une première édition réussie en 2022, l'AMSL Fréjus a de nouveau été le club organisateur de la première manche du Grand Prix D1, véritable ouverture du championnat de France des clubs féminins et masculins FFTRI lors de ce week-end des 13 et 14 mai. Le site de course restait concentré sur la base nature de Fréjus, un site exceptionnel, sécurisé et qui donne accès directement à la mer et à une course à pied, entièrement située dans son enceinte. Dès le samedi matin, les jeunes ont donné le coup d'envoi des festivités avec 3 épreuves sur chacune des courses kids (6-9 ans / 10-11ans / 12-15 ans). Un régal pour les spectateurs et bien sûr aussi pour les parents, ravis de voir évoluer leurs progénitures en toute sécurité.

Comme l'an passé, c'est sous une météo estivale que, dès 13h, se sont élancées les féminines pour cette première manche du Grand Prix Triathlon de D1 2023. Malheureusement, l'épreuve était toujours en concurrence avec la manche japonaise de WTCS de Yokohama, disputée le même jour... Le parcours vélo avait légèrement évolué puisque les concurrentes avaient toujours un parcours de 5,4 km autour de la base nature, de Port-Fréjus et de Fréjus-Plage à effectuer à 4 reprises, mais cette année, lors de chaque tour, le circuit revenait sur la base nature. Un circuit plat nécessitant beaucoup de relances, propre à satisfaire les bons rouleurs !

Ouverture de la saison des Grand Prix FFTri

À la sortie de l'eau, ce sont les triathlètes du Val de Gray qui "trustaient" les premières places avec Léa Marchal en tête devant Mathilde Gautier et l'Anglaise Jessica Fullagar. Elles filèrent rapidement en échappée en vélo avant qu'une crevaison ne vienne briser les espoirs de la championne du monde militaire et locale de l'étape, Mathilde Gautier. L'Anglaise, ancienne médaillée aux championnats du monde junior, se retrouvait seule en tête et posait le vélo avec 48 secondes d'avance sur le gros du peloton. Une avance cependant pas suffisante pour endiguer le retour de Sandra Dodet (Poissy), vainqueur de l'épreuve pour la 2e année consécutive ! Le podium était complété par la Portugaise du club de Valence, Maria Tome et par Léa Coninx de Poissy. Avec la 4e place de Kristelle Congi, Poissy réalisait une nouvelle fois un sans-faute en remportant le classement Club devant Issy Triathlon et le club de Nordiste de Liévin.

Chez les hommes, la course s'est comme souvent résumée et jouée à la course à pied, puisqu'un énorme peloton posait le vélo en même temps à T2. Et à ce petit jeu, c'est le nouveau et tout récent champion du monde de Duathlon (l'épreuve s'est déroulée début mai à Ibiza) Mario Mola qui s'imposait. L'ancien triple champion du monde licencié à Saint-Jean-de-Monts battait un autre Vendéen des Sables Vendée Triathlon, lui aussi champion du Monde LD en 2022 : Pierre Le Corre. Sur la 3e marche du podium, on retrouvait un autre Espagnol, Genis Grau, du club de



Montluçon. Par équipe, c'est Saint-Jean-de-Monts Triathlon qui faisait la bonne affaire grâce à son Espagnol victorieux, mais surtout grâce à la 4e place de Louis Vitiello et la 6e place de Nathan Grayel. Le classement du club s'avère le même que celui des Individuels, puisque Saint-Jean-de-Monts devance celui des Sables Vendée Triathlon et de Montluçon Triathlon !



Léonie Périault sur le S et le même parcours que le Grand Prix

Après la cérémonie de remise des prix, c'était au tour des concurrents du S de se placer sur la ligne de départ en soirée à 18h ! L'organisation avait volontairement limité la course à 100 participants. Cette épreuve comptait une participante de marque, de



l'équipe de France, puisque Léonie Périault (5e aux derniers JO) ne pouvait pas concourir avec la D1, son nouveau club de Versailles Triathlon n'ayant pas d'équipe engagée. Chez les hommes, la victoire est revenue à Matéo Vidal (Sardines Triathlon) devant Frédéric De Miollis (Girondins de Bordeaux Triathlon) et devant... la nouvelle Varoise d'adoption, Léonie Périault, 3e au scratch (!) et bien sûr première féminine. À l'arrivée, tous les concurrents de ce triathlon grand public semblaient ravis d'avoir roulé sur un circuit intégralement fermé à la circulation comme l'élite des triathlètes !

Première Incursion du label Challenge Family à Fréjus

Le lendemain, dimanche 14 mai, c'était l'effervescence dans le parc à vélos ! Et pour cause, les départs des premiers triathlons du label Challenge Family sur les formats L et M du Ekoï Challenge Fréjus ont été donnés le matin à 7h pour le L et 8h30

pour le M. Une belle communion dans l'effort avec notamment un superbe et nouveau parcours vélo dans l'arrière-pays varois sur la longue distance (L).

Sur le M, le vainqueur est le junior Enzo Bourdon (Nissa Triathlon) devant le Monégasque Erwan Jacobi et Paulin Philippe de Liévin.

Chez les femmes, c'est Emie Seban (Centaures de Pertuis) qui s'imposait et terminait 36e du scratch. Au total, 240 triathlètes étaient classés sur ce format Olympique et 350 sur le longue distance.

Justement sur le L, le team Ekoï Légendes, composé d'Olivier Marceau pour la natation, de Rodolphe Von



Berg pour le vélo et du coureur à pied Stéphane Valenti, faisait forte impression, mais ils ont été battus par la 2e Team d'Eko d'un peu plus d'une minute sur ce L en relais. La victoire au scratch est revenue au Belge Bart Aernouts. Il a devancé Cyril Viennot (2e) ou encore Sebastian Kienle (4e), les autres favoris de la course. À noter que les 13 premiers sont tous pros, à l'exception d'Anthony Roux, l'ancien champion de France professionnel en cyclisme et tout récent retraité de l'équipe Groupama-FDJ, qui a terminé à la 7e place du général avec le meilleur temps vélo à la clé.

Chez les filles, là aussi 3 pros figurent sur le podium final avec la Belge Magda Nieuwoudt devant les Françaises Aurélie Boulanger et Julie Iemmolo qui avait pourtant disputé le Grand Prix la veille. Bref, un beau week-end de fête pour ce triathlon qui a permis à tous les publics de participer et c'est là l'essentiel !



RÉSULTATS GRAND PRIX FFTRI 2023

→ Classements Femmes

- 1 - Sandra Dodet
(Poissy Triathlon) 1h02'43
- 2 - Maria Tome
(Valence Triathlon) 1h03'07
- 3 - Léa Coninx
(Poissy Triathlon) 1h03'15

→ Classement Clubs D1

- 1 - Poissy Triathlon 8 pts
- 2 - Issy Triathlon 40 pts
- 3 - Triathlon Club de Liévin 49 pts

→ Classements Hommes

- 1 - Mario Mola
(St Jean de Monts Vendée Triathlon) 55'12
- 2 - Pierre Le Corre
(Les Sables Vendée Triathlon) 55'19
- 3 - Genis Grau
(Montluçon Triathlon) 54'04

→ Classement Clubs D1

- 1 - St Jean de Monts Vendée Triathlon 11 pts
- 2 - Les Sables Vendée Triathlon 23 pts
- 3 - Montluçon Triathlon 36 pts

PODIUMS EKOÏ CHALLENGE FRÉJUS

→ Femmes

- 1 - Magda Nieuwoudt (BEL) - 4:46:13
- 2 - Aurélie Boulanger (FRA) - 4:55:14
- 3 - Julie Iemmolo (FRA) - 4:56:17

→ L - Hommes

- 1 - Bart Aernouts (BEL) - 4:06:24
- 2 - Cyril Viennot (FRA) - 4:11:04
- 3 - Ognjen Stojanovic (SVN) - 4:11:27

LE MOT DES ORGANISATEURS

SANDRINE FERNANDEZ (CLUB AMSL FRÉJUS) / SYLVAIN LEBRET (CHALLENGE FRÉJUS)

« Après une première édition réussie l'an passé, nous sommes une nouvelle fois satisfaits de l'organisation de ce week-end qui a été une véritable fête du triathlon. On a vraiment apprécié l'implication de tous les bénévoles du club référent de triathlon de l'AMSL Fréjus, et bien sûr celle de l'équipe technique de la mairie de Fréjus. Pouvoir organiser une épreuve sur un lieu aussi exceptionnel qu'est la base nature nous ravit car on dispose à la fois d'un site sécurisé, d'un accès direct à la mer et

d'une piste cyclable, où l'on peut à la fois rouler et courir devant notre public.

On apprécie aussi d'être la manche d'ouverture du GP de la Fédération Française de Triathlon (avant Bordeaux en juin, Metz en juillet et Quiberon, St-Jean-de-Monts en septembre) et d'avoir un partenaire d'envergure avec l'entreprise Ekoï. Mais la grosse avancée par rapport à l'an passé, c'est la venue d'un gros contingent de triathlètes étrangers que l'on estime à près de 20

% des participants. Ils apportent à la fois un rayonnement international à notre course, mais surtout des retombées économiques conséquentes pour la commune et ses alentours car ils viennent généralement accompagnés et restent plus longtemps sur place pour profiter de notre région. Bref, on dispose d'un gros potentiel de développement avec cette clientèle de sportifs étrangers ravis de concourir dans un si beau cadre. »





IRONMAN 70.3 AIX-EN-PROVENCE

LA LUMIÈRE ENTRE LES GOUTTES



PAR JULES MIGNON
PHOTOS ACTIV'IMAGES - IRONMAN



Le sud de la France, le soleil, la crème solaire, les températures élevées, les oiseaux qui chantent toute la journée... Eh bien non, ce ne fût pas trop le déroulé prévu ce dimanche 21 mai 2023 pour l'IRONMAN 70.3 d'Aix-en-Provence. Les nuages et quelques gouttes de pluie sont venus assombrir l'atmosphère tout au long du week-end, mais c'était sans compter sur le sourire et la motivation des triathlètes, des bénévoles et de l'équipe organisatrice qui ont mis un peu de soleil dans la ville d'Aix-en-Provence pour rendre ce week-end idyllique !

C'est à 7h00 au Lac de Peyrolles, qu'a retenti le premier coup de pistolet de la matinée pour libérer les pros hommes et femmes venus pour en découdre sur ce parcours technique d'Aix. Une température de l'eau à 19,5°C, de quoi réchauffer tous les concurrents qui sont plus motivés que jamais, chacun revêtu d'un bonnet de couleur et d'une combinaison néoprène. De beaux noms sur la start-list hommes, mais aussi sur celles des femmes avec un beau regroupement de Français venus pour gagner sur leur terre comme Denis Chevrot, Erwan Jacobi, Dylan Magnien, ou encore Gwenaël Millot et Vincent Terrier, espérant tous performer devant leur public. Face à eux des internationaux tels que Bart Aernouts, vainqueur la semaine passée au Challenge Fréjus, mais aussi les Sud-Africains Bradley Weiss et Matt Trautman, multiples vainqueurs sur 70.3 et IRONMAN.

Côté féminin, du beau spectacle en vue avec une belle délégation française où étaient présentes Alexia Bailly, Émilie Morier, ou encore Nikita Paskiewiez luttant face à de gros noms du triathlon tels que Barbara Riveros, Emma Pallant-Browne et Tamara Jewett. Chez les hommes comme chez les femmes, la course promettait d'être palpitante et il était difficile de faire des pronostics sur la ligne de départ !

Montaneri comme un dauphin

Pendant que les groupes d'âges s'élancent en rolling start dans leurs sas respectifs, les premiers professionnels sortent de l'eau avec en tête l'Italien Matteo Montanari, puis un groupe constitué de tous les favoris annoncés une petite minute après. Chez les femmes, fidèle à son habitude, Émilie Morier sort de l'eau accompagnée de toutes les autres favorites décidées à ne pas lâcher la tête de course.

La dynamite d'Afrique du Sud

Dès le début du vélo, ce sont les Sud-Africains Weiss et Trautman qui ont décidé de dynamiter la course, malgré la pluie toujours présente, en mettant plus de 2 minutes à tous leurs concurrents au kilomètre 30. Mais attention à ne pas s'enflammer... Matt Trautman finira même par appuyer encore plus sur les



pédales et lâcher son compatriote à mi-parcours et ainsi reléguer tout le monde à 3 minutes. Le Belge Bart Aernouts ne souhaite pas être spectateur de la course et finit par rentrer sur le duo de tête avant de poser le vélo, tandis que derrière les 9 hommes de chasse sont toujours groupés à 3 minutes et à vouloir jouer la 4e place (ou voire plus si affinité...).

Morier caresse les pédales

Chez les femmes, Alexia Bailly tente tant bien que mal de refaire son léger retard sur le trio de tête Morier, Pallant, Jewett, mais ces dernières continuent de se livrer une belle partie de manivelle, la Française faisant craquer la Canadienne et la

Britannique dans la dernière difficulté cycliste. Émilie Morier, qui fait son retour sur la scène internationale, est bien décidée à ne laisser aucune chance à ses concurrentes. Elle posera donc le vélo seule à T2. Mais cette course à rebondissements est loin d'être finie, car le semi-marathon dans les rues d'Aix-en-Provence n'est jamais une tâche facile...

Magnien, finisher express !

Ce semi-marathon, Dylan Magnien a décidé de ne pas le subir, mais au contraire de l'attaquer du mieux possible et essayer coûte que coûte d'aller chercher un podium, voire plus... Pourtant, le sociétaire des Tritons Meldois est parti de T2 avec





2'25 de retard derrière le trio de tête Weiss, Aernouts et Trautman.

Dylan lâchera rapidement ses concurrents jouant la 4e place pour s'attaquer à des plus gros clients en pointant à la 2e place à mi-parcours avec seulement 40 secondes de retard sur Bart Aernouts. Un dernier tour très bien géré lui permet de reprendre la tête au kilomètre 16 et de creuser l'écart sur le Belge et les Sud-Africains. Il vient donc, à la fontaine de la Rotonde, s'adjuger sa première victoire sur le label IRONMAN en succédant à Clément Mignon, lauréat 2022, notamment grâce à une partie pedestre courue en 1'07'33!

Seulement 30 secondes derrière, Bart Aernouts ne peut que rendre les armes et souligner la grosse performance du Français, tout comme Bradley Weiss et Matt Trautman, pourtant toujours à l'avant de la course qui finissent respectivement 3e et 4e.

Pallant Browne, en force

Partie avec 1'25 d'avance sur Emma Pallant, Émilie Morier n'a rien pu faire face au retour de la Britannique et de la Canadienne Tamara Jewett, toutes les deux connues pour leurs qualités de coureuses. Tamara ayant accusé

un retard assez important sur la fin de la partie cycliste suite à 2 chutes (!) n'arrivera pas à revenir sur la multiple vainqueur IRONMAN 70.3 qui vient soulever la banderole, seulement un mois après sa victoire aux championnats du monde de duathlon à Ibiza. 50 secondes seulement



séparent les 2 athlètes qui n'ont pas démérité tout au long du parcours à batailler au vu des conditions...

Émilie Morier, avec le meilleur temps vélo, viendra ajouter une touche bleu-blanc-rouge dans ce podium féminin, elle qui a repris sa carrière de triathlète professionnelle cette saison.

Le temps passe sur la finish line et la pluie a cessé de tomber, avec les encouragements du public qui voit chaque athlète arriver parfois dans la douleur, mais avec le sourire et la fierté de rejoindre le tapis rouge tout comme l'arche mythique IRONMAN. Certains viennent de se qualifier pour les championnats du monde, d'autres accrocher un podium dans leur catégorie d'âge et quelques-uns boucler leur premier IRONMAN 70.3, mais tous se posent la même question : « C'était dur, mais quand est-ce qu'on recommence ? »

LE MOT DES ORGANISATEURS

Ce fût une belle édition (humide) bouclée par le directeur de course Guillaume Louis et toute son équipe, qui ne peut que se satisfaire de cet opus malgré les conditions météo peu favorables tout le week-end :

« En effet, la journée s'est plutôt bien déroulée avec plus de 2000 athlètes au départ du fait que Aix-n-Provence fait aujourd'hui partie des triathlons importants au niveau national et international. De plus, le terrain de jeu est magnifique pour les triathlètes, que ce soit le Lac de Peyrolles, le vélo dans l'arrière-pays aixois, ou encore la course à pied dans les rues d'Aix. Ajouté à cela, nous avons pu avoir un gros plateau chez les professionnels, mais aussi chez les groupes d'âge qui ont su dynamiser la course tout au long et laisser place à un suspense prenant jusqu'à la ligne d'arrivée. La météo était finalement assez

correcte avec une bonne température qui laisse place aux performances.

Nous avons eu un premier bon retour des athlètes qui ont su s'investir sur leur préparation et qui ont adoré le parcours et l'ensemble de la course, du départ au lac, jusqu'au ravitaillement d'arrivée bien copieux accompagné de massages. Côté organisation, nous sommes aussi satisfaits au vu de l'engagement des bénévoles que nous avons remerciés le lundi soir en organisant une soirée pour eux.

L'événement 2023 ne restera pas celui que l'on retiendra le plus car toute l'équipe organisatrice est endeuillée suite au décès d'un participant sur la partie natation... Nous avons bien évidemment une pensée toute particulière pour ses proches, et son ami qui courait aussi l'IRONMAN 70.3. La famille du triathlon leur apporte tout leur soutien. »



PODIUMS

→ Hommes

- 1 - Dylan MAGNIEN (FRA) 3'50'59
- 2 - Bart AERNOUITS (BEL) 3'51'28 (+29")
- 3 - Bradley WEISS (RSA) 3'53'22 (2'23)

→ Femmes

- 1 - Emma PALLANT-BROWNE (GBR) 4'17'30
- 2 - Tamara JEWETT (CAN) 4'18'20 (+50")
- 3 - Émilie Morier (FRA) 4'26'03 (+8'33)



PORTTRAITS

LE DUO DU MOIS

PAR CAROLE TANGUY

Retour de la rubrique portraits amateurs dans le magazine ! Parce que le triathlon, c'est aussi vous, les amateurs, les groupes d'âge, qui participez au développement de ce sport. Par votre passion, votre investissement. Vous vibrez, vous vivez swim-bike-run. Ce mois-ci, rencontre avec Christiane et Laurent.

CHRISTIANE DAURES

Christiane nous vient de Moselle et plus exactement de Woippy. Elle y grandit, puis ses parents sont mutés à Abidjan où elle continue le lycée avec sa jeune sœur. L'Afrique hypnotise, brûle les repères et Christiane continue ses études de Langues à Metz. Khâgne-hypokhâgne, à coups de grandes et belles lettres, elle doit renoncer au métier de prof d'Education Physique et Sportive. Dissuadée par sa prof et sa mère, elle doit se résoudre à faire des études de Lettres et de Langues. Elle

enchaine à Aix sur un master de langue avec l'Anglais et le Portugais à la Brésilienne, puis un Master en Economie. Aujourd'hui, Christiane a 57 ans, 2 filles, une chienne et a décidé de prendre sa vie en main en fin de quarantaine.

Enfance sportive

À l'âge de 11 ans, Christiane se découvre une passion pour les chevaux et fait de la compétition de dressage, cross et jumping. Elle prend un véritable goût à la compétition dès l'enfance. Elle fait aussi beaucoup de vélo depuis enfant, passion qu'elle a gardée bien précieusement ! Comme beaucoup, les études stoppent le sport avec la fameuse injonction « *Travaille d'abord !* »

Déclat

Un jour, elle regarde ses photos de famille et ne supporte pas son image, ses filles dans les bras et les poignées d'amour au vent. Cette image rondelette ne lui convient plus du tout

et c'est ainsi qu'elle s'inscrit à Keepcool, où elle se remet en forme et fait connaissance avec des amies sportives. Elle enchaine avec un premier 10 km, puis 2 fois le marathon de Paris, mais arrivent les blessures engendrées par la pratique assidue de la course à pied découverte après 40 ans. Blessures, donc achat d'un vélo !

Révélation triathlon

Le vélo et Christiane, c'est une histoire d'amour depuis toujours. Elle court, elle roule, elle s'entraîne à Grasse où elle côtoie des gens qui font du triathlon : c'est à dire qu'ils ont rajouté la natation aux 2 sports qu'elle pratique déjà. C'est ainsi qu'elle apprend à nager. Une fois jetée à l'eau, elle n'a plus peur et plus rien ne l'arrêtera ! Elle fait son premier triathlon dans le Sud-Est de la France à Roquebrune Cap Martin, une distance Sprint et Ô surprise : son premier podium. Podium raté puisque bien évidemment elle ne pensait pas accéder à un podium catégorie.

La motivation

Le sport et l'enchaînement des 3 sports dans 3 domaines différents où il faut apprendre des techniques avec des méthodes en fonction des coachs.

Club ou pas club ?

Triathlon du Pays Grassois, puisqu'elle habitait à Grasse, mais comme elle a déménagé, elle réfléchit. Elle aime cet élan de partage, se retrouver sur les courses, partager la même passion du sport.

Meilleur souvenir ?

Ironman de Nice le 24 juin 2018. Aventure partagée avec les copains du club. Le plus beau jour de sa vie. Dixit Chrichri. Une aventure qui commence dès l'inscription, avec la sélection d'un coach : le fortissimo André Quet, qui l'emmène pendant 9 mois à donner le meilleur d'elle-même le Jour J. Elle se fait tout de même une entorse qui l'empêche de courir jusqu'en février et une chute à vélo qui l'empêche de nager pendant un mois, mais cette journée fut un bonheur absolu !

Le pire souvenir reste le triathlon de Woippy où elle est invitée par Jérôme Rougel de Light on tri et là, c'est la dramatique honte du « j'ai crevé dans la côte de Saulny et je n'avais rien pour réparer mon boyau... » Donc DNF.

Des projets ?

Retourner faire un championnat du monde Ironman 70.3. Elle était qualifiée à Saint Georges, mais sa récente séparation la sort de son objectif qu'elle devait partager avec son ex-amoureux... La situation fait que Christiane passe à côté d'une opportunité qu'elle ne sait pas si elle pourra renouveler. Malheureusement.

Côté matos

Christiane a un magnifique vélo de chrono Argon bleu azur (tri and run)

Qualité versus défaut

Une question qu'elle déteste et elle n'est pas la seule « que fais tu dans la vie ? » Et si on répondait rien ? Ça part en courant ? Ça fait quoi ? Une femme qui voyage, qui apprend des langues, qui fait des études, qui élève ses enfants, qui cuisine, qui tient la maison et fait l'intendance quand le mari travaille... « Et tu fais quoi dans la vie ?? » « Tout ça. » et je rajouterai « et je m'entraîne, je sauvegarde la planète et ma santé, je cours des Ironman. »



EN BREF

- **Musique ?** Du Muse, des Rolling Stones, son mari qui joue de la batterie... De la Zumba, ça l'amuse.
- **Tatouages ?** Non.
- **Table de nuit ?** Des bottes de contention, son téléphone. Un livre.
- **Régime ?** Du beurre de cacahuète sur du pain des fleurs le matin... et JAMAIS de beurre. Mais comment est-ce possible ?
- **Lectures ?** Tout ce qui passe.
- **Sparring partner ?** Virginie, GilleS, et seule, Pokie pour le plein air.

LAURENT KIEFFER

Laurent est papa de 2 jeunes filles et vit en concubinage à Antibes. Pendant plus de 20 ans, il est responsable d'un magasin de téléphonie mobile à Toulon. La vie s'écoule doucement et Laurent bascule en surpoids à partir de ses 18 ans. La balance lui affiche un poids croissant pendant des années, puis se bloque sur 110 kilos. Plus jeune, des amis étrangement intentionnés le surnomment "Porcinet".

40 ans

L'âge du déclic, où les enfants grandissent et où l'on se remet en question. Laurent s'inscrit à une Spartan Race. Puis plusieurs. Son embonpoint le freine. 40 ans : On se regarde dans le miroir et on se pose cette question : « Qu'ai-je envie de faire de ma vie à moi ? » Et chacun d'y répondre différemment. Autant de réponses que d'êtres humains.

110 kilos et 2 pneumothorax

Enfant, Laurent pratique le foot comme beaucoup de garçons, ainsi que le tennis, mais à l'adolescence, il bascule dans la malbouffe. Commence ensuite la cigarette à 14 ans.



Un environnement qui ne favorise pas les plats équilibrés. Il mange énormément. Sucre, bonbons, boissons gazeuses... Tout y passe. À 35 ans, il fait un pneumothorax. À 38 ans, un second où il reste sous morphine 2 semaines à l'hôpital, branché à une machine pour recoller la plèvre.

Déménagement et reconversion

Une séparation, un déménagement à Fréjus et un changement de carrière. Laurent repart de 0 dans un petit studio. Précaire ? Non : libre et volontaire. Il travaille son BJEPS activité physique pour tous au CREPS de Boulouris. Un changement de direction professionnelle où il passe de sédentaire à actif outdoor, mais également une métamorphose physique puisqu'en 2017, il découvre le triathlon.

Déclic triathlon

Laurent perd ses kilos petit à petit, juste en diminuant les quantités et entraîne son corps à l'effort des courses à obstacles type Spartan. Au CREPS, il voit des triathlètes s'entraîner et se met à apprendre à nager, puis investit dans un vélo. La première course fut un triathlon Sprint à Andorra avec une mer très agitée. Malgré cela, l'effort physique et mental d'une course comportant différents sports enchaînés l'a complètement séduit. Le voilà mordu à l'entraînement !

Première course

Le premier triathlon a été le triathlon distance olympique de Nice en 2014. À domicile, dans les eaux bleues turquoises et la montée du Col d'Eze avec sa vue plongeante sur Saint-Jean-Cap-Ferrat. Un parcours sur la Promenade des Anglais que le M de Nice partageait alors avec l'Ironman de Nice, mais pas aux mêmes dates.

EN BREF

- **Des projets ?** Un jour un triathlon longue distance label Ironman pour l'assurance de la qualité de la prestation.
- **Sparring partner ?** Un certain Pascal Perez, ou l'homme à la doudoune orange chevauchant une Harley Davidson sans lunettes, le Popeye de l'électricité, les doigts dans la prise qui font hérissier sa crinière grise.
- **Côté matos ?** Laurent adore Cervélo, mais trop cher, et les baskets sont de marque Nike.
- **Qualité versus défaut ?** Laurent est bienveillant et ne pense pas avoir de défauts... Les yeux qui se promènent ? Mais il n'est pas le seul.
- **Tatouages ?** 3 tatouages.
- **Régime ?** Pas de régime, des bonbons, du coca, des légumes, pizzas, bière, et équilibre en cas... Ou alors double ration de sport !
- **Dans le dur ?** Laurent pense à ses proches et au fait qu'ils soient là pour donner à encourager la meilleure version de lui-même sur chaque course. Il pense aussi à ceux qui ne sont plus là et qui lui disent « Allez, fonce ! »

Meilleur souvenir ?

TriGames de Cagnes-sur-mer en 2018, jour de la fête des pères où il termine la course avec ses 2 filles, main dans la main. Un papa aux petits soins et attentif.

Le souvenir le plus désagréable s'est déroulé à Empuriabrava lors du triathlon 100% espagnol. Un triathlon distance olympique sur la Costa Brava, avec un départ à 18h, quand la mer s'agite sous les thermiques et les vagues se forment. Quand tu es habitué à la Méditerranée, toute vague s'apparente à celle de Nazaré... Basques et Bretons comprendront. Il a cru se noyer, a perdu sa puce... Messages aux coachs : apprendre à prendre un départ avec vagues et bodysurf ;-)



DOSSIER DU MOIS

COMMENT GÉRER UN DNF ?



PAR SIMON BILLEAU
PHOTOS ACTIV'IMAGES



Qu'est-ce qui peut être plus difficile à accepter qu'un DNF ("did not finish") qui se traduit par "n'a pas fini"? Hormis d'être disqualifié (pour une erreur arbitrale) ou chuter à vélo, il n'y a pas pire. Un DNF intervient soit si un élément extérieur vous y a contraint (une blessure, la météo...), soit parce que vous l'avez "choisi", et cela peut avoir été la bonne décision à prendre.

Finisher... mais DNF

Ce qui est paradoxal en distance Ironman, c'est que vous pouvez avoir franchi la ligne d'arrivée, et néanmoins avoir la dénomination DNF. Cela arrive quand vous finissez votre course, mais que la durée maximale de l'épreuve a été dépassée. Avec la mise en place du rolling-start, tous les compétiteurs commencent à différents moments. Mais le temps maximal de 17 heures commence quand le dernier s'élance. Si vous êtes partis 20' avant le dernier, avec le dernier partant à 7h du matin, l'épreuve se finira officiellement à minuit. Mais votre temps limite pour franchir la ligne d'arrivée est 23h40. Dans le feu de l'action, on a tendance à oublier cela. Si vous finissez après 23h40, vous n'aurez donc pas votre fameuse médaille de "finisher", et pire encore peut-être, la mention "DNF" sera accolée à votre nom dans la liste des résultats.

Ressortir le positif

Évidemment, être "DNF" est un sentiment désagréable. Il faut réussir à passer par-dessus et après avoir avalé la pilule, le mieux est de positiver et de voir cette expérience comme "un mal pour un bien". Je tiens cette expression d'un ami du Stade Poitevin Triathlon que j'entendais quand j'étais étudiant. Et il avait raison. Dans chaque événement difficile dans la vie, on peut se servir d'une situation compliquée et en tirer des enseignements, en ressortir plus fort mentalement et doté d'une expérience enrichissante.

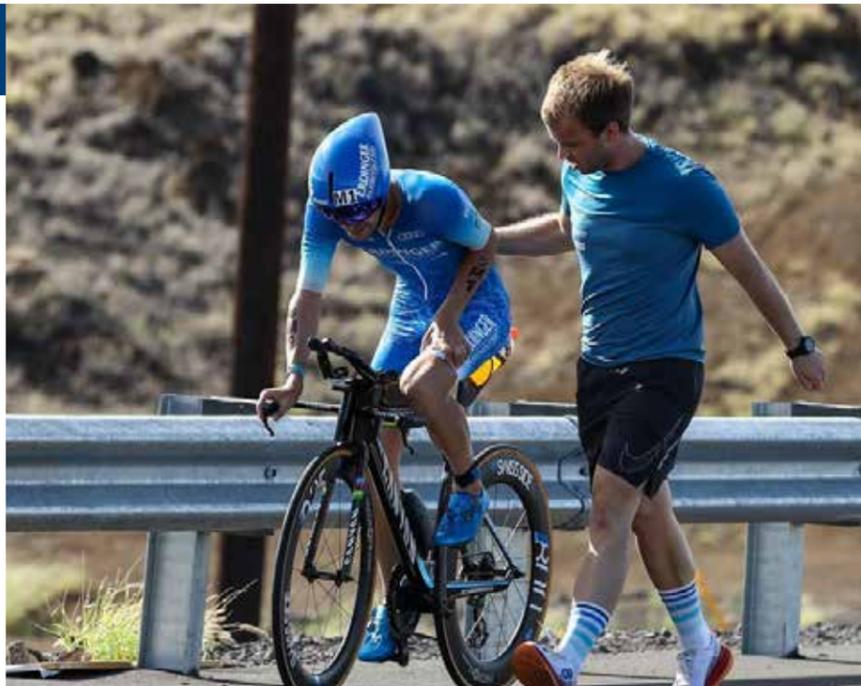


Ce mois-ci, on vous liste quelques conseils pour tenter de transformer un DNF en atout pour le futur. Tout d'abord, gardez à l'esprit que vous devriez être fier(e) d'avoir commencé. Vous ne vous êtes pas dégonflé. Pensez à votre détermination au long de votre préparation et tous les entraînements que vous avez "avalés" pendant ces longues semaines voire mois. Souvenez-vous des nombreuses heures d'entraînement, parfois dans le noir pour tenter de caser une séance avec votre vie de famille et professionnelle. Pensez à toute la sueur que vous avez dépensée pour être sur la ligne de départ, prêt(e) physiquement et mentalement. C'est déjà en soi un accomplissement.

Les aléas de course

Ensuite, essayez de faire la différence entre ce qui était contrôlable et ce qui n'était pas de votre ressort. Imaginez, par exemple, si vous avez une crevaison. Cela n'est pas contrôlable, bien que le facteur risque puisse être diminué par l'emploi de pneus neufs et l'ajout de liquide anti-crevaison. Ce qui est en votre pouvoir, c'est d'avoir les compétences de pouvoir la réparer et d'avoir emmené avec vous le nécessaire de réparation. Mais si malgré vos efforts couronnés de succès pour vous remettre dans le droit chemin, vous franchissez la ligne d'arrivée après le temps limite, vous n'avez pas à démeriter.

Imaginez maintenant que physiquement, vous êtes d'ores et déjà proche de finir votre course en nécessitant la quasi-totalité des 17 heures de course.



Certaines mauvaises langues pourraient vous dire que vous devriez simplement vous entraîner plus pour avoir une marge de manœuvre. Mais l'âge, ou tout simplement des circonstances de vie personnelle font que certain(e)s ont besoin des 17 heures pour faire partie de la grande famille des finishers d'un triathlon. C'est trop facile de juger. L'important, c'est que vous soyez présent(e) sur cette ligne de départ en étant dans votre meilleure forme et prêt(e) à donner le meilleur de vous-même. Ensuite, si vous avez un ennui mécanique majeur ou un accident, ou que le climat est difficile, il est inutile

de "s'auto-flageller" trop longtemps inutilement. Si l'événement qui a provoqué votre DNF était hors de votre contrôle, passer à autre chose. La vie est trop courte !

Analyser sa course

Cependant, certain(e)s ont besoin de plus de temps pour faire le "deuil" de cette mésaventure. Il leur faut prendre le temps de traverser cette période de tristesse et d'accepter les émotions qui lui sont associées. Il est naturel de pleurer, de faire la tête, de laisser de côté votre vélo accroché

dans le garage et de laisser assez de temps à votre corps, mais aussi et surtout à votre esprit pour surmonter cette période de doute et de désarroi.

Ne pas entendre les mots "You are an Ironman", ne pas recevoir sa médaille de finisher, voir son nom accolé de la mention "DNF"... tout cela est difficile à accepter. Et entendre les amis ou la famille vous dire qu'il y a pire n'aide en rien à aller mieux. Parfois, la meilleure façon de gérer une situation comme un DNF est de se changer les idées en raccrochant temporairement le maillot, le vélo et les chaussures et pratiquer une autre activité. Après une courte période, le manque du virus triathlon revient à la surface car le mode de vie est souvent plus attirant et bénéfique pour la santé que de franchir la ligne d'arrivée d'un triathlon quel qu'il soit. Et puis, s'y remettre, c'est ce donner une nouvelle chance de parvenir à ses objectifs. Cette période de "deuil" peut être utile pour en sortir grandi si vous prenez le temps d'analyser la ou les raisons de votre DNF.

Le mieux est toujours de se poser et d'écrire ce qu'il s'est passé, en bien ou en mal, ce que l'on aurait pu faire différemment avant et



“ Savoir abandonner demande aussi du courage (...) Ce qui importe, c'est de ressortir plus fort(e) d'un DNF.

pendant la course. Peut-être que la course était aussi plus ardue que vous ne l'imaginez, ou que vous avez surestimé votre niveau, ou négligé la partie nutrition, ou mal géré votre tempo. Mais gardez à l'esprit d'être indulgent avec vous-même. Vous n'êtes pas le 1er athlète à avoir abandonné et sûrement pas le dernier.

Même les plus grands champions ont des DNF dans leur palmarès. Ils font

partie du processus et on ne retient jamais d'eux leurs échecs, mais leur plus grandes victoires. Comme eux/elles, pensez qu'il y a toujours une autre chance à l'horizon si vous le voulez.

Parfois, souvent même, l'histoire n'en est que plus belle. La vie est rarement comme un long fleuve tranquille, mais plutôt une rivière de montagne ayant à se frayer un chemin au milieu des rochers.

Quand bien même finir une course et atteindre un objectif est le but de tout un chacun, que votre accomplissement inspirera votre famille, vos amis, les jeunes et moins jeunes générations, il faut parfois savoir dire stop et être réaliste. Si durant l'épreuve, vous êtes dans l'incapacité de finir ou que votre intégrité physique est en jeu, il faut savoir s'écouter ou écouter les personnes sur le bord de la route qui ne veulent que votre bien.





PRIORITÉ À LA SANTÉ

Quels sont les avantages d'un DNF ? Tout d'abord, se préserver physiquement et arrêter la "destruction". Gardez à l'esprit que compléter une épreuve longue distance est un sport extrême, que l'on est souvent aux limites du corps humain. Et de ce fait, quand quelque chose intervient et que tout va mal malgré nos efforts, il faut savoir baisser pavillon. Savoir abandonner demande aussi du courage.

Votre santé est la priorité. Il est évident que tester ses limites est excitant, mais il faut savoir ne pas franchir la ligne qui pourrait changer le cours de votre vie. En courant intelligemment et en respectant votre stratégie, vous saurez comment écouter votre corps et jeter l'éponge ou non.

Pour surveiller vos paramètres physiologiques et avoir un retour d'informations sur des métriques vitales ou essentielles pour performer ou survivre, les outils de Core Body Temp et Supersapiens sont un investissement pertinent.

Récemment, Core Body Temp a montré la courbe de Kristian Blummenfelt à Kona en 2022. On peut y voir une augmentation progressive de sa température corporelle puis une stagnation grâce à une stratégie de refroidissement mise en place en amont. Puis, vient le marathon où sa température augmente linéairement

avant les 25 dernières minutes où il se bat pour conserver sa place sur le podium. Il montera à 40.7 degrés celsius et restera à cette température pendant 25' après la course malgré les efforts de l'équipe médicale. Nul doute que sans cet outil, Kristian aurait sûrement fait des choix différents durant sa course à pied et aurait peut-être explosé sur sa fin de course.

<https://corebodytemp.com/blogs/news/blummenfelt-s-core-temp-at-kona-race-analysis>

De même, les deux Norvégiens Iden et Blummenfelt, qui dominent le longue distance ces dernières années, ne courent jamais sans l'outil qui mesure leur glucose sanguin (interstitiel pour être plus précis). Cela leur permet de mesurer en temps réel et de voir les conséquences d'une augmentation de leur intensité d'effort sur les échanges de substrats dans leur corps ou d'ajuster les prises d'énergie. Cet outil est sûrement le produit ultime qui peut vous sauver d'un DNF, ou vous permettre de vous améliorer pour la prochaine fois et ne pas revivre cet échec.

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

Ce qui importe c'est de ressortir plus fort(e) d'un DNF. Un coach peut aussi apporter un œil extérieur très judicieux.

REBORNN FASTER



La dernière génération de roues Aero est plus rapide et se démarque grâce à une traînée aérodynamique moindre. Que se soit pour une compétition sur route, un time trial ou un triathlon, sa stabilité améliorée pour les vents latéraux vous permettra de rester en position aérodynamique plus longtemps et de dépasser vos objectifs personnels encore plus vite. **Scannez le code QR pour en savoir plus.**

DT SWISS ENGINEERING PERFORMANCE



– DNS ET DERNIER FINISHER –

Si vous êtes la lanterne rouge ou le dernier "gladiateur" à en finir avec un triathlon, n'abandonnez pas seulement pour cette raison... Il en faut toujours un(e). Si vous regardez le Tour de France, le dernier est célébré, de même que sur IRONMAN, où les vainqueurs accueillent les derniers et leur remettent leur médaille.

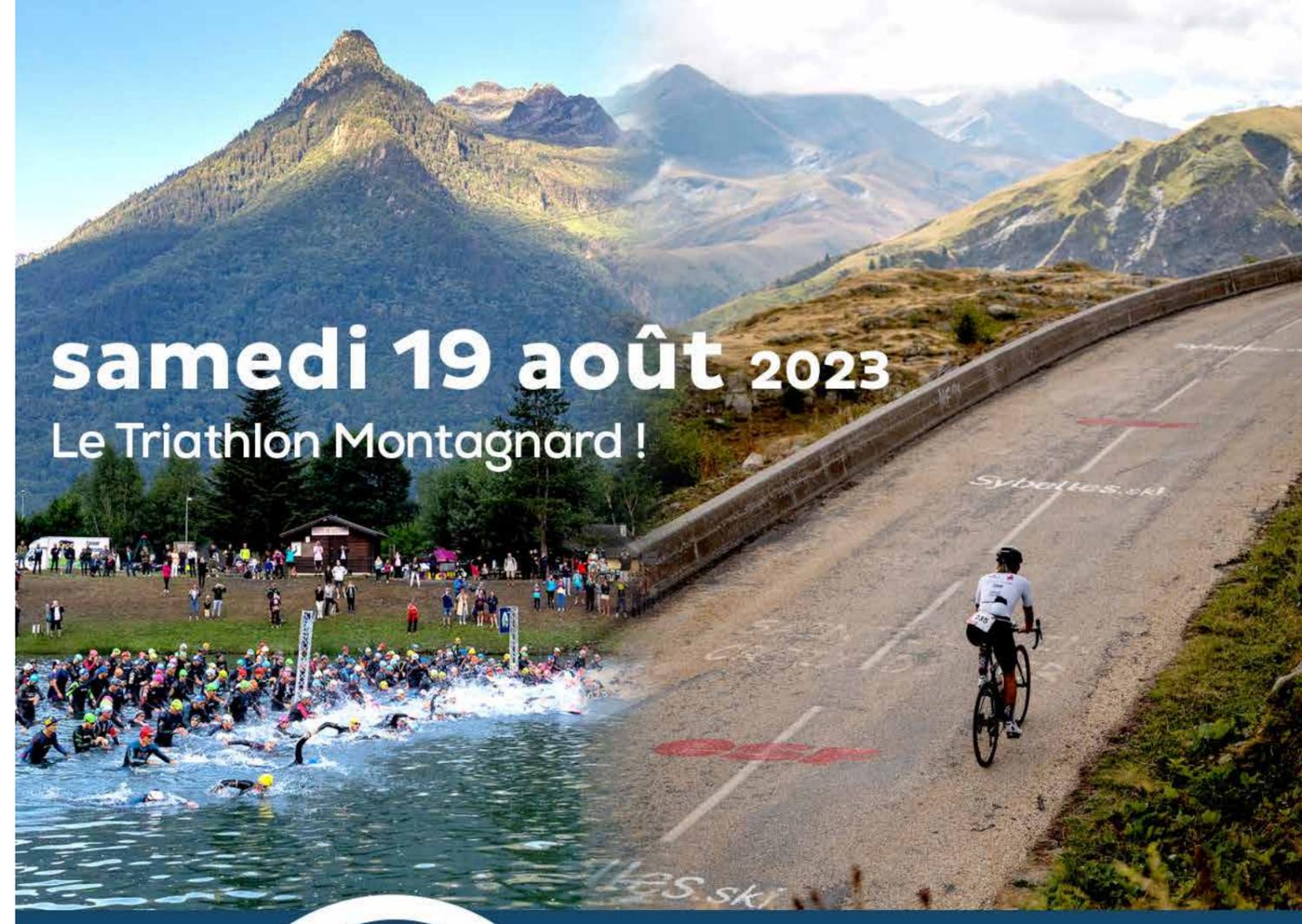
Pour ce qui est de ceux qui n'ont pas commencé, les DNS (Did Not Start), il faut garder à l'esprit qu'il est toujours préférable de se concentrer sur la qualité que la quantité. Inutile de se présenter sur la ligne de départ si vous n'êtes pas prêt(e) ou que votre motivation n'est pas à son paroxysme.

Posez-vous les questions de votre implication dans ce sport et particulièrement pour cette course. Parfois, des événements font que votre présence est demandée par votre famille ou votre travail. Il y aura toujours une nouvelle opportunité d'accrocher un dossard. Par contre, on n'a qu'une vie et qu'une famille.



DNF, DNS ou finir dernier peuvent être des épreuves douloureuses mais il y a aussi des bénéfices. Ils ne sont pas forcément évidents au départ, mais après une période de réflexion, ils feront surface.

Gardez votre intégrité physique et mentale intacte, protégez votre santé et sachez que les challenges dans votre vie font ce que vous êtes, construisent votre caractère et vous rendent plus fort(e).



samedi 19 août 2023
Le Triathlon Montagnard !



Triathlon de la Madeleine
Saint François Longchamp



VENDREDI
18 AOÛT
17H30



700M

20KM
1200M D+

4KM
100M D+



1400M

53KM
2200M D+

8KM
200M D+



1800M

111KM
3800M D+

16KM
400M D+



www.competition-madeleine.fr

[f](https://www.facebook.com/madeleinetriathlon) [@madeleinetriathlon](https://www.instagram.com/madeleinetriathlon)





ENTRAÎNEMENT

COMMENT ATTEINDRE SON POIDS DE FORME ?



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



À l'approche des objectifs estivaux, il est fondamentalement important de se rapprocher de son poids forme. En effet, dès qu'il faut hisser son poids, une bonne partie de l'énergie va être consacrée à lutter contre la gravité terrestre. En triathlon, c'est essentiellement le cas en vélo lorsque la pente se redresse, et en course à pied où il faut monter son centre gravité à chaque foulée.

Qu'est ce que le poids de forme ?

Le poids de forme est une notion relativement simple puisque c'est le poids auquel sont réalisées les meilleures performances sportives. Trop lourd, et vous vous fatiguez rapidement, en particulier dans les ascensions en vélo ou en course à pied. Trop léger, votre récupération est ralentie, vous manquez d'énergie dès que les efforts s'allongent, et vous êtes plus sensibles sur le plan immunitaire. Pour être performant en triathlon, il faut être léger et "affûté", c'est-à-dire proche de son poids de forme. Rien ne sert d'être au top de sa forme dès l'hiver. C'est au moment des objectifs qu'il faut être en forme. Connaître son poids de forme implique donc d'avoir expérimenté divers poids corporels en compétition.

En ce début de saison triathlétique, il existe 3 options :

- 1 - Vous êtes en-dessous de votre poids de forme.** Si tel est le cas, il faut se poser la question de la pertinence d'un affûtage particulièrement précoce. Il est probablement judicieux d'augmenter vos apports alimentaires pour reprendre un peu de poids avant le début de la saison compétitive. Rien de ne sert d'être en forme trop tôt.
- 2 - Vous êtes déjà affûté et déjà à votre poids de forme "estival".** Alors il convient d'être vigilant car vos principaux objectifs sont dans quelques semaines ou mois...
- 3 - Vous êtes au-dessus de votre poids forme.** Il y a donc du poids, plus précisément de la masse grasse, à perdre. C'est maintenant qu'il faut faire les efforts pour faire baisser progressivement le poids !

Attachons nous à étudier la problématique des sportifs qui sont dans ce cas de figure.

Descendre à son poids de forme : « Manger moins et mieux »

Pour perdre du poids, il est impératif que la balance énergétique soit négative, c'est-à-dire apporter moins d'énergie à votre organisme que ce dont il a besoin. Cela passe par une diminution des apports énergétiques, et par une augmentation de la dépense énergétique. Ce phénomène place votre organisme en catabolisme, ce qui signifie qu'il va puiser dans ses diverses réserves, en particulier adipeuses, pour assurer la totalité de ses besoins énergétiques.

En pratique, pour perdre du poids sans trop se fatiguer, il faut :

→ Diminuer légèrement ses apports énergétiques alimentaires (de l'ordre de 200 à 300 kilocalories par jour). En effet, lors d'un régime mal mené, la réduction trop importante des apports alimentaires entraîne fatigue, perte de tonicité et fonte musculaire. Pour éviter cela, il faut diminuer la taille des portions ingérées de manière équilibrée tout en veillant à apporter 1.5 à 2 g de protéines par kg de poids corporel chaque jour.

→ Diminuer fortement les apports énergétiques du dîner pour éviter le processus de stockage nocturne. Pour cela, éviter les sources de graisses cachées et de glucides rapides (féculents, sucreries). Privilégiez les légumes et les protéines (poissons, œufs, viandes blanches).



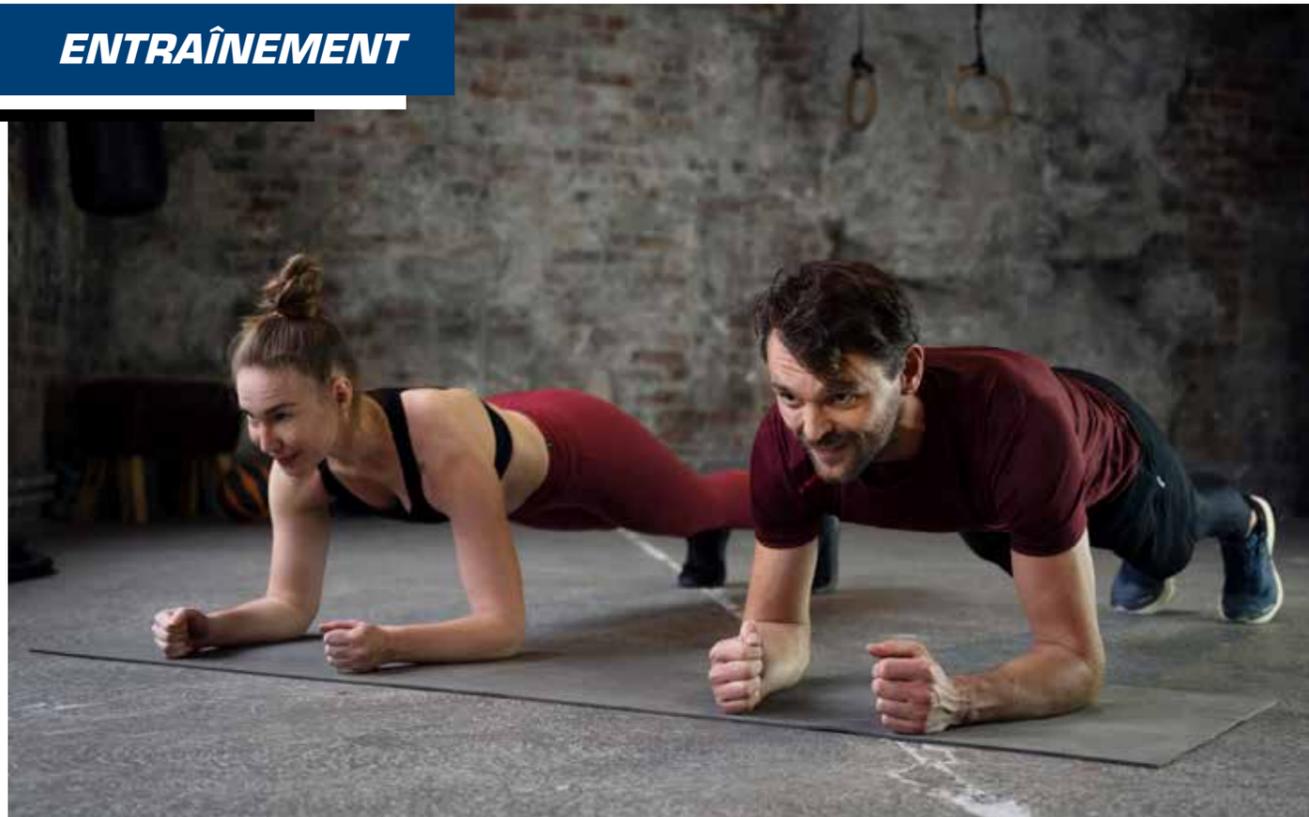
→ Diminuer fortement les apports en glucides à index glycémique élevé pour limiter la libération d'insuline et la lipogénèse (fabrication de graisses). En effet, l'insuline est l'hormone responsable du stockage énergétique des glucides, soit sous forme de glycogène musculaire (lorsque les réserves glycogéniques sont basses), soit sous forme de graisses (si les apports glucidiques se perpétuent) en activant le processus de lipogénèse. Pour éviter ce phénomène, il est vivement recommandé de limiter la consommation de sucres rapides aux seuls entraînements. Si vous craquez, essayez de le faire à la fin

du repas (dilution avec les autres aliments) où après une bonne séance d'entraînement.

→ Adoptez un régime type "keto" (sans glucides) les jours de repos, afin d'éviter tout phénomène de stockage via l'action des glucides et de l'insuline. Pour ce faire, privilégiez les aliments gras (avocat, noix, huiles, poissons gras, beurre, fromage), les protéines (poisson, œufs, viandes avec parcimonie), et les légumes (concombre, tomates, brocoli, haricots verts, salade, choux, poivrons). À l'inverse, évitez les fruits, le pain, les pâtes, le riz, les féculents en général, les sucreries.



www.226ERS.com



→ Eliminer les toxines qui "encrassent" votre organisme au niveau rénal et hépatique. Certaines eaux minérales riches en sulfates (Hépar, Contrex), plantes (radis noir, queue de cerise) ou acides aminés (citruline) permettent un drainage complet et en profondeur de votre organisme.

→ Stimuler le métabolisme de repos avec certains compléments stimulant du système sympathique (caféine, thé vert, capsaïcine, tyrosine).

Descendre à son poids de forme : « S'entraîner régulièrement »

Pour se rapprocher progressivement du poids de forme, il faut avant tout s'entraîner très régulièrement. En combinant volume important et montée en intensité, c'est au printemps que la charge d'entraînement est théoriquement maximale, permettant ainsi de booster la dépense énergétique.

Pour perdre du poids avec l'augmentation de la charge d'entraînement, il est recommandé de :

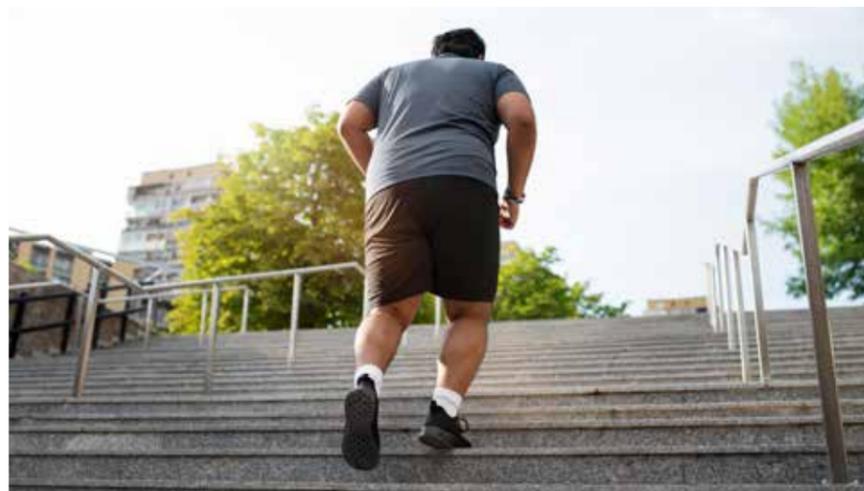
→ Réaliser chaque semaine 1 ou 2 séances à jeun pour s'affûter et optimiser la lipolyse (utilisation des graisses). Le matin au réveil, le taux sanguin de cortisol (hormone du stress) est à son maximum, or le cortisol aide à mobiliser les réserves lipidiques en favorisant la lipolyse.

Lors d'une séance à jeun, la consommation d'énergie d'origine lipidique est donc plus importante que durant la journée. Vous pouvez soit aller nager (séance technique), soit pédaler (séance technique en

endurance), soit courir (footing sans forcer)

→ En parallèle, il faut multiplier les efforts physiques ! En effet, l'exercice physique est un formidable moyen d'augmenter sa dépense énergétique globale. Il ne faut donc pas hésiter à aller au travail à vélo, à prendre les escaliers...

→ Faire du renforcement musculaire (gainage). En effet, les muscles sont très "gourmands" en énergie (graisses, sucres), par conséquent



en tonifiant vos muscles, vous allez augmenter votre dépense énergétique de repos.

Je recommande vivement la réalisation d'une à 2 séances de gainage / renforcement musculaire chaque semaine si vous avez du gras à perdre et/ou si vous avez plus de 40 ans ; outre le fait que cela augmentera votre dépense énergétique globale après les séances, cela vous permettra aussi de lutter contre la sarcopénie (perte de masse et de force musculaire liée au vieillissement).



COMMENT ÉVALUER SA COMPOSITION CORPORELLE ?

Pour estimer son "degré d'affûtage", il est intéressant d'évaluer sa composition corporelle. Diverses méthodes sont utilisées pour les sportifs :

- balance impédancemétrique
- mesure des plis cutanés
- absorbtionmétrie (DEXA)

→ Lors de vos séances longues (plus de 2h) et/ou intensives, n'hésitez pas à utiliser une boisson énergétique afin de repousser l'apparition de la fatigue musculaire et de limiter le catabolisme musculaire. Cela permettra ainsi de vous entraîner plus et donc de dépenser globalement plus d'énergie. Attention toutefois à limiter votre consommation de produits énergétiques au strict nécessaire, surtout si vous êtes en surpoids important.

Normes Homme Adulte (20-35 ans)

- **%MG < 10** : vous êtes à votre poids de forme
- **10 < %MG < 15** : vous avez 1 ou 2 kg à perdre pour être à votre poids de forme
- **15 < %MG < 20** : vous êtes dans la norme de la population
- **20 < %MG < 25** : vous êtes en surpoids
- **25 < %MG** : obésité

Normes Femme Adulte (20-35 ans)

- **%MG < 15** : vous êtes à votre poids de forme
- **15 < %MG < 20** : vous avez 1 ou 2 kg à perdre pour être à votre poids de forme
- **20 < %MG < 25** : vous êtes dans la norme de la population
- **25 < %MG < 30** : vous êtes en surpoids
- **30 < %MG** : obésité

L'EXPERT VOUS RÉPOND

« Je suis un triathlète de 40 ans et je n'arrive pas à perdre de poids malgré mes efforts réguliers à l'entraînement. Que recommandez-vous pour régler ce problème ? »

1- La première étape consiste à évaluer avec précision votre masse grasse pour évaluer le décalage avec votre objectif de poids de forme. L'idéal est de consulter un médecin nutritionniste ou une diététicienne. Méfiez-vous des balances impédancemétriques du commerce souvent très imprécises.

2- Equipez-vous d'un capteur Supersapiens pour comprendre comment évolue votre glycémie en fonction de ce que vous mangez (voir Trimax #220)

3- Il est possible que vous soyez en état inflammatoire latent, état potentiellement induit par le stress psychologique et/ou des intolérances alimentaires. Faites un test de dépistage (Imupro) pour tenter de détecter des intolérances alimentaires (gluten, laitages, œufs...)

4- Il ne faut pas occulter les aspects psychologiques de la nutrition : si vous "craquez" souvent quand vous êtes stressé(e), alors un suivi avec un spécialiste peut apporter un début de solution. La réalisation d'un bilan sanguin pour évaluer les paramètres liés à la glycémie peut être intéressante (glycémie à jeun, hémoglobine glyquée...)



1

**EKOI PREMIUM 70 AUDIO
MUSIQUE BLUETOOTH**

56 grammes de concentré de technologie ! Ces lunettes de soleil EKOI permettent d'écouter de la musique, recevoir des appels tout en étant capable d'entendre les sons de l'environnement extérieur. Cela est rendu possible par la conduction du son via les vibrations osseuses sur les tempes.

Prix : 147,5 €

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



2

TRIRIG BETA

Support arrière de bouteille disponible en 2 versions : 45 et 63 degrés. Le 45 permet une position plus inclinée du bidon pour un aérodynamisme optimisée, tandis que le 63 est plus droit et permet donc un accès facilité à la bouteille. Le système de fixation est en titane pour un poids minimal et une durabilité incomparable. Ce système est adaptable sur les tiges de selle pourvues d'un évidement de 10 mm de diamètre comme sur les Cervélo P2, P3 ou le Scott Plasma 5. Poids : 72 grammes.

Prix : \$137

<https://tririg.com/en-sg/products/beta-bottle-carrier>



3

**TENUE D'ENTRAÎNEMENT
À LA CHALEUR CORE**

La tenue d'entraînement qui réplique les conditions d'une chambre thermique ou les conditions d'une zone géographique chaude. En effet, cette tenue en polypropylène permet d'augmenter plus rapidement la température corporelle interne afin de travailler spécifiquement la charge thermique. Disponible en 2 tailles : M pour les personnes mesurant jusqu'à 182 cm, XL pour les personnes au-dessus de 182 cm.

Prix : 39,99 €

<https://corebodytemp.com/collections/products/products/core-suit>



4

**GEL ULTRA 6D SPORTS
NUTRITION**

Cette marque belge, notamment sponsor de Remco Evenepoel ou de Max Neumann, récent vainqueur du PTO European Open à Ibiza, lance ses produits en se basant sur la science. L'Ultra Gel est le seul gel ayant un ratio de glucides à 1:1 sur le marché. Il est destiné aux athlètes souhaitant dont le but est d'obtenir un taux d'absorption de glucides entre 90 et 120 g/h. Il contient 45 g de glucides pour 70 ml de fluides dont 200 mg de sodium et 75 mg de caféine pour une performance maximale (la caféine est seulement dans le gel au cassis). Disponible en 3 parfums : pêche, kiwi ou cassis.

Prix : 3,20 €

<https://6dsportsnutrition.com/en/ultra-gel>



5

CASQUETTE OMIUS

La célèbre marque Omius, dont les bandeaux refroidissants sont portés par les meilleurs triathlètes de la planète dès que le mercure s'emballe, vient de sortir une visière ainsi qu'une casquette pour parfaire sa collection. La casquette ergonomique est disponible en 2 couleurs : noire ou blanche. À 100 grammes, elle est constituée de 20 compartiments pour accueillir les 20 cubes de refroidissement remplaçable.

Prix : \$209

<https://www.omius.io/products/cap-w-20-cooling-pieces>



6

PNEU VITTORIA CORSA PRO

Vittoria, leader des pneus dans le cycle, vient de rendre le pneu vainqueur du Tour de France 2022 accessible au public. Ce pneu disponible en boyau, tubeless ou pneu avec chambre à air est doté d'une carcasse en coton pour une souplesse maximale. Cela permet d'obtenir une adhérence exceptionnelle et un transfert de l'énergie du fait d'une surface motrice optimisée. Ce pneu est maintenant sans couture. Il est également, comme ses prédécesseurs, constitué de graphène, ce qui améliore sa durabilité, sa résistance à la crevaison et sa résistance au roulement. Disponible en 700x28, 700x30 et 700x32.

Prix : 94 €

<https://www.vittoria.com/ww/en/>



SEMELLES VKTRY À ESSAYER !



PAR SIMON BILLEAU PHOTOS VKTRY - SB



L'économie de course est un concept complexe et multifactoriel qui représente le produit du métabolisme cardio-respiratoire, de la biomécanique et de l'efficacité neuromusculaire. L'économie de course est un critère déterminant de la performance en course à pied et donc en triathlon.

Cette économie de course est notamment affectée par l'équipement. Les chaussures de course sont essentielles, et l'emploi de composants et de différents matériaux pour leur donner les caractéristiques d'explosivité, de légèreté et de stabilité sont issus d'une recherche et d'un développement innovant.

Les chaussures modernes sont considérées comme plus performantes que leurs prédécesseuses. Mais un dénominateur est commun à l'ensemble des marques : les semelles. Pour un fabricant de chaussures, les semelles ne sont que la partie interne d'une chaussure qui a pour objet de prévenir l'usure de cet accessoire, d'isoler le pied du sol et de contribuer à l'amorti, à la stabilisation et au meilleur ancrage du pied au sol.

Or, ces fabricants n'utilisent en général que des fines couches de mousse. Quand on investit dans une paire de running, on ne pense pas forcément à faire un achat supplémentaire. Or, les semelles peuvent optimiser les chaussures ou simplement les rendre fonctionnelles.

Il y a un modèle qui nous vient de l'autre côté de l'Atlantique et qui a fait ses preuves depuis 2016. Il s'agit des semelles VKTRY. Elles sont le fruit du travail d'un podologue de l'équipe olympique de bobsleigh des États-Unis, Matt Arciuolo. Il voulait aider son équipe à gagner en explosivité au départ. Le champ des avantages de ces semelles s'est révélé plus étendu que l'objectif initial. On vous présente ce mois-ci les fameuses semelles VKTRY, utilisées par 4 millions de sportifs américains.

Tout d'abord, les VKTRY sont des semelles composées de 2 parties, une fine lame en fibres de carbone de qualité aérospatiale dont l'épaisseur est ajustée en fonction de la discipline et du poids du pratiquant et d'une partie supérieure d'un composé de polyuréthane ou d'EVA de différente couleur (jaune mesurant 7 mm, noire mesurant 5 mm et rouge mesurant 3 mm). On m'a envoyé les semelles Gold jaune. Ce sont les semelles typiquement envoyées aux pratiquants de course à pied.



Comme vous le savez, le carbone a de nombreuses caractéristiques qui en font un composé idéal pour la fabrication d'équipement : haute rigidité, haute résistance à la traction et légèreté.

On pourrait penser qu'une semelle en carbone serait inconfortable. Or, une récente étude de Kulmara et coll., 2018 a démontré que l'utilisation de chaussures dont l'amortie est surboostée augmente la rigidité des jambes

“ Les semelles VKTRY permettent d'absorber en partie le choc en lieu et place des tendons et ligaments des genoux et des chevilles.



TEST MATÉRIEL



qui doivent contrebalancer la perte d'énergie au niveau des chaussures. La force d'impact est augmentée de 12% à une vitesse de 14,5 km/h par rapport à des chaussures normales.

Ainsi, les semelles VKTRY permettent d'absorber en partie le choc en lieu et place des tendons et ligaments des genoux et des chevilles. Ces chaussures, en plus d'être légères et orientées vers la performance, semblent protéger contre les blessures.

Le Korey Stringer Institute à l'Université du Connecticut a montré les améliorations suivantes:

- stabilité des chevilles et des genoux
- la biomécanique des membres inférieurs
- l'absorption des chocs à l'impact

L'étude indépendante a montré que les semelles réduisent les mouvements latéraux des genoux lors de la course à pied donc un meilleur alignement et par conséquent une réduction des charges anormales sur les tendons des genoux.

Aussi, les semelles ont montré que leur utilisation réduisait le degré de dorsiflexion. Cela réduit le stress sur le tibia antérieur et les risques de fracture de fatigue et syndromes associés. Enfin, les semelles réduisent aussi le stress dû à la flexion plantaire pour une force d'action donnée.

Côté performance, ces semelles s'appuient sur la troisième loi de Newton "Principe d'Action-Réaction". Les semelles augmentent l'effet de ressort naturel des jambes.

“ Une explosivité améliorée par 8 à 9% comparée à des semelles classiques.

Les tests effectués ont montré des améliorations significatives sur des sprints de 35 m, des parcours d'agilité de 3 plots et des sauts verticaux.

L'utilisation des semelles améliore les scores grâce à une force d'action supérieure et une explosivité améliorée par 8 et 9% comparée à des semelles classiques selon l'étude de Robert Gregory en 2017.

Pour ce qui est de mon expérience personnelle, j'ai suivi le protocole de familiarisation qui recommande de ne porter que 30 minutes les semelles le 1er jour en pratiquant une activité souple, genre renforcement musculaire, puis d'augmenter le port d'environ 15 à 30 minutes par jour.

J'ai honnêtement éprouvé des difficultés à les porter dans mes chaussures de running, car l'épaisseur de 7 mm ne me laisse pas assez d'espace et mes pieds se sentent comprimés. Peut-être que la version rouge de 3 mm me serait plus appropriée. Quoi qu'il en soit, il y a une politique du satisfait ou remboursé de 90 jours.

De cette expérience, je recommanderais d'ailleurs aux personnes intéressées de sûrement investir dans une paire de running d'une demi pointure voire d'une pointure plus grande pour compenser.

Ces semelles sont disponibles directement sur leur site internet au prix de \$169. Suivant leur utilisation, elles peuvent durer une saison.



→ Plus d'informations : <https://vktrygear.com/>

RACE CALENDAR 2023



CHALLENGE PUERTO VARAS
CHILE, 19 MAR 2023
MIDDLE

ANFI CHALLENGE MOGAN GRAN CANARIA
SPAIN, 22 APR 2023
MIDDLE

CHALLENGE TAIWAN
TAIWAN, 22 APR 2023
LONG/MIDDLE

EKOÏ CHALLENGE FRÉJUS
FRANCE, 14 MAY 2023
MIDDLE

SPORTLAND N-Ö CHALLENGE ST. PÖLTEN
AUSTRIA, 21 MAY 2023
MIDDLE

THE CHAMPIONSHIP
SLOVAKIA, 21 MAY 2023
MIDDLE

CHALLENGE GUNSAN-SAEMANGEUM
KOREA, 4 JUN 2023
MIDDLE

OTSO CHALLENGE SALOU
SPAIN, 4 JUN 2023
MIDDLE

CHALLENGE WALES
WALES, 10 JUN 2023
MIDDLE

CHALLENGE CAGNES-SUR-MER
FRANCE, 11 JUN 2023
MIDDLE

SKODA CHALLENGE GERAARDSBERGEN
BELGIUM, 11 JUN 2023
MIDDLE

LOTTO CHALLENGE GDANSK
POLAND, 18 JUN 2023
MIDDLE

DATEV CHALLENGE ROTH
GERMANY, 25 JUN 2023
LONG

CHALLENGE VANSBRO
SWEDEN, 1 JUL 2023
MIDDLE

CHALLENGE KAISERWINKL WALCHSEE
AUSTRIA, 2 JUL 2023
MIDDLE

CHALLENGE TURKU
FINLAND, 30 JUL 2023
MIDDLE

CHALLENGE DAVOS
SWITZERLAND, 26 AUG 2023
MIDDLE

CHALLENGE ISTANBUL
TÜRKIYE, 3 SEP 2023
OLYMPIC

CHALLENGE COQUIMBO-LA SERENA
CHILE, 3 SEP 2023
MIDDLE

CHALLENGE ALMERE-AMSTERDAM
NETHERLANDS, 9 SEP 2023
LONG/MIDDLE

CHALLENGE SAMARKAND
UZBEKISTAN, 17 SEP 2023
MIDDLE

CHALLENGE SANREMO
ITALY, 24 SEP 2023
MIDDLE

CHALLENGE BUDVA MONTENEGRO
MONTENEGRO, 24 SEP 2023
MIDDLE

CHALLENGE SANTA MARTA
COLOMBIA, 8 OCT 2023
MIDDLE

CHALLENGE BARCELONA
SPAIN, 8 OCT 2023
MIDDLE

CHALLENGE PEGUERA MALLORCA
SPAIN, 14 OCT 2023
MIDDLE

CHALLENGE VIEUX BOUCAU
FRANCE, 21 OCT 2023
MIDDLE

CHALLENGE CANBERRA
AUSTRALIA, 26 NOV 2023
MIDDLE

CHALLENGE FLORIANOPOLIS
BRAZIL, 3 DEC 2023
MIDDLE

CHALLENGE SALINAS
ECUADOR, 10 DEC 2023
MIDDLE

INTEGRITY HOMES CHALLENGE WANAKA
NEW ZEALAND, 17 FEB 2024
MIDDLE



ALL RACES ARE QUALIFICATION RACES FOR THE CHAMPIONSHIP



www.challenge-family.com #wearetriathlon #allabouttheathlete



P ZERO RACE TT

LE RETOUR DU

MADE IN ITALY CHEZ PIRELLI



PAR GWEN TOUCHAIS PHOTOS PIRELLI



Pour célébrer le retour de la production haut de gamme de Pirelli en Italie depuis 2022, nous avons passé au crible sur deux mois leur pneu le plus adapté au Triathlon : le P Zero Race TT. Conçu pour les cyclistes et triathlètes qui veulent affoler le chrono, le P Zero Race TT a été développé en collaboration avec le peloton professionnel (entre autres utilisé par la Trek Segafredo et l'AG2R Citroën sur le Tour et la Vuelta) pour les étapes CLM. Et pour en contrôler l'élaboration et la qualité, le P Zero Race TT est produit en Italie dans l'usine historique de la marque à Bollate.

Quelles sont les caractéristiques du P Zero Race TT ?

De conception classique (non tubeless), le P Zero Race TT vient compléter la gamme P Zero en étant 5% plus léger que la version standard. La résistance au roulement a également été revue à la baisse avec l'utilisation du composé SmartEvo, directement issu de la compétition auto chez Pirelli. Un gain de 15% est annoncé par rapport au P Zero Race.

Sur le papier, on est donc plus rapide et plus léger... En faisant donc du P Zero Race TT le pneu le plus rapide de la gamme Pirelli ! Afin que ses gains ne se fassent pas au détriment de la fiabilité, la carcasse nylon 120 TPI reste une valeur sûre, même si celle-ci ne dispose pas de renfort supplémentaire sur les flancs. Cette carcasse « Lite road » reste donc spécifique à une pratique visant avant tout la performance et le chrono. Il faudra en conséquence veiller à réserver cette paire de pneus aux compétitions afin d'en tirer le meilleur.



Le profil du pneu reste identique à la version standard, ce qui associé à la souplesse de la carcasse en fait un pneu proposant une excellente accroche. Dans la tendance actuelle, 2 tailles sont disponibles : 26 et 28 mm. En 26 mm, le pneu affiche 170 grammes sur la balance contre 190 grammes pour la version 28 mm. Et enfin, pour compléter cette rapide présentation, ce pneu "haut-de-gamme" vous coûtera 69,90 € dans votre boutique favorite.

À l'essai

Nous avons pris 2 mois pour tester le P Zero Race TT afin de nous assurer que la recherche de performance à tout prix n'en fait pas un pneu trop spécifique ou exclusif. Notre crainte était qu'un pneu conçu pour exceller sur un CLM route aurait pu s'avérer trop fragile ou d'une durabilité insuffisante.



“ Le Pirelli P Zero Race TT nous propose le tiercé gagnant : rendement, adhérence et confort !

Heureusement, il n'en est rien. Après 2 mois d'utilisation, nous n'avons eu à déplorer aucune crevaison et l'usure des pneus s'avère conforme à notre utilisation. Ce n'est pas un pneu que vous garderez 5 000 km, mais il vous suivra sans souci tout au long de votre saison de compétitions. Nous n'avons pas utilisé les pneus par condition humide, mais cela ne correspond pas à leur programme.

Les pneus sont light, mais cela serait mentir que de vous dire que la différence se fait sentir par rapport aux autres références de pneus de compétition route. Mais n'est-ce pas justement ce qu'on appelle un gain "marginal" ? Alors on se dit qu'on prend quand même avec plaisir ces quelques grammes gagnés sur la balance.

Plus que la légèreté, on apprécie le rendement des P Zero Race TT. Purement subjectif, nous avons quand même été bluffés par les sensations procurées par cette paire de pneus, que ce soit en termes de rendement, mais aussi d'adhérence. Associé à une section généreuse du pneu (nous vous recommandons le 28 mm), le Pirelli P Zero Race TT nous propose le tiercé gagnant : rendement, adhérence et confort !



EN CONCLUSION

Le Pirelli P Zero Race TT constitue un excellent produit pour le triathlète en recherche de sa prochaine paire de pneus pour la saison de compétition. À ce prix, celui de la qualité et du Made in Italy, il faudra veiller à réserver son utilisation aux jours où performance et résultat comptent. Mais si tel est le cas, alors le P Zero Race TT vous comblera. Notre seul reproche ? Disponible uniquement en rouge... Sa couleur ne s'accordera pas idéalement avec toutes les montures ! Une seconde couleur plus passe-partout (du blanc par exemple) serait la bienvenue !



CHALLENGE
CAGNES-SUR-MER
CÔTE D'AZUR
wearetriathlon!

EPISODE 7

11 JUIN 2023



WE ARE
TRIATHLON

US CAGNES
TRIATHLON

ACTIV
IMAGES



KASK SINTESI

LA BONNE AFFAIRE !

PAR GWEN TOUCHAIS PHOTOS GWEN TOUCHAIS - KASK



Une fois n'est pas coutume, commençons par la fin. Le KASK Sintesi se présente tout simplement comme un des meilleurs choix possibles si vous êtes en recherche d'un casque de route polyvalent. Léger, aéré, confortable, il est disponible dans un large choix de 11 coloris et 2 tailles (M et L). Aussi son prix est bien placé puisqu'il ne vous en coûtera que 100 €. Voilà donc une bonne manière de rouler autrement (sur la route, en gravel, en vélotaf) sans se ruiner et avec style.

Présentation de ce nouveau casque Sintesi

Le Sintesi se destine à un large public et se veut adapté aux multiples facettes de notre pratique. C'est dans cette optique que KASK s'est attaché à développer le Sintesi, afin d'en faire un casque confortable répondant aux meilleures normes de sécurité, tout en proposant un design attrayant.

KASK répond ainsi à la demande croissante de tous ceux voulant se déplacer au quotidien à vélo, tout aussi bien qu'à ceux ayant une pratique sportive. Tout le monde n'a pas envie d'avoir 2 ou 3 casques à la maison !

Le Sintesi ne pèse que 230 grammes (en taille M) et présente les mêmes caractéristiques techniques que les autres casques de la gamme KASK avec par exemple : une coque interne en EPS et une coque externe en

polycarbonate, des pads généreux pour le confort et une jugulaire en cuir véritable, marque de fabrique de la marque.

Mais ce n'est pas tout ! Au rayon des nouveautés, le système d'ajustement Ergo Fit garantit un excellent ajustement et un confort maximal. Celui-ci est maintenant plus large, plus enveloppant et assure une excellente prise en main, et ce même avec des gants d'hiver.

Comme toujours, on salue l'attention portée aux détails chez KASK, notamment la décision de positionner les 3 points d'ancrage de la jugulaire dans les inserts latéraux et à l'arrière de la coque externe, les dissimulant ainsi à la vue pour un petit plus esthétique !

Une sécurité sans compromis

Comme tous les produits KASK, le nouveau Sintesi a été développé en conformité avec le test KASK ROTATIONAL IMPACT WG11, le protocole interne adopté par KASK pour mesurer la conformité et le niveau de sécurité de ses casques en cas de choc rotationnel. Ce protocole constitue l'alternative chez KASK au « Mips » présent chez d'autres marques. Le Sintesi est doté d'inserts réfléchissants pour une meilleure visibilité dans des conditions de faible luminosité et pour plus simplement garantir une meilleure sécurité.

Un coloris adapté à chacun !

Aux classiques Black, White, Grey, Red, Light Blue et Sea Ice, le Sintesi ajoute des nuances plus sophistiquées comme le Wine Red, Tangerine, Oxford Blue, Sahara et Aloe Green. De quoi trouver son bonheur sans aucun doute selon ses goûts et sa pratique.



TEST MATÉRIEL



NOTRE BILAN

Celui-ci est assez similaire à notre test du Mojito3 : polyvalence, qualité, prix imbattable... Avec un petit plus côté style ! À nos yeux d'ailleurs, le Mojito3 reste une alternative au Sintesi, d'autant plus si votre taille est le S.

Le design du Sintesi en fait un casque facile à porter, convenant aussi bien aux petites qu'aux grandes têtes. Le maintien a été grandement amélioré par le nouveau système d'ajustement Ergo Fit qui est plus enveloppant et apporte plus de stabilité. Sans nécessiter un serrage excessif, le casque reste parfaitement en place, quel que soit le terrain.

L'atout numéro un du Sintesi est sans aucun doute son confort. Les épais pads intérieurs sèchent rapidement,

disposent d'un traitement anti-bactérie et sont disponibles à l'achat séparément pour un futur remplacement. Le confort est aussi assuré par 13 événements qui procurent une bonne ventilation afin d'éviter la surchauffe.

Pesant 230 grammes, le Sintesi ne rivalise certes pas avec les poids plumes de la catégorie (tel le Valegro chez KASK), mais il reste léger si on le considère comme un casque bien plus polyvalent.

À l'usage, nous avons été convaincus et il semble difficile de trouver le moindre défaut au Sintesi : il s'assure de l'essentiel, voire plus, à un prix compétitif. Reste à choisir votre couleur !



Le **PAarc**
des Rives de l'Aa

Ch'Tri Man
2023
Gravelines

MADE IN
Le
Triathlon
FLANDRES

01 et 02 juillet 2023

CHTRIMAN 226 / CHTRIMAN 113
DUATHLON 111 / SWIMBIKE L / CHTRI S
CHTRI XS / CHTRI JEUNES



WWW.CHTRIMAN.COM

Sponsors and partners logos:

- SUEZ
- Crédit Mutuel Nord Europe
- sade
- Logo of a person swimming
- McDonald's
- VAN | RYSEL
- Région Hauts-de-France
- Nord le Département est là
- SIVOM DES RIVES DE L'AA ET DE LA COLME
- Gravelines



2XU POWER RECOVERY
MULTIPLIEZ PAR 2
VOTRE RÉCUPÉRATION !

PAR GWEN TOUCHAIS PHOTOS 2XU



2XU (à prononcer « TWO TIMES YOU »), marque australienne bien connue des triathlètes, signe son retour en France en rejoignant le catalogue des marques distribuées par DAGG Distribution. Cet accord permet à DAGG Distribution d'importer et de distribuer exclusivement en France la gamme de produits 2XU, et tout spécialement les vêtements de compression.

Le principe 2XU

Pour un francophone, le nom 2XU s'avère quelque peu abstrait. Pour autant il y a une explication à ce nom. 2.X.U. se prononce « Two Times You », soit littéralement « deux fois toi ». Autrement dit, porter un textile 2XU permet de voir ses performances « multipliées par deux », d'où le slogan de la marque : « Human Performance. Multiplied. » Une seconde explication étant qu'un vêtement 2XU, telle une deuxième peau, n'est tout simplement qu'une seconde extension de l'athlète.

Fondée et basée à Melbourne, en Australie, la marque conçoit ses produits dans le seul but d'équiper les athlètes avec les textiles les plus performants. Un principe que la marque applique à toute sa gamme, que ce soit un vêtement de récupération, de course ou encore une combinaison.



En effet, 2XU propose une large gamme en textiles de compression (de la tête ou presque aux pieds), en course à pied (été, hiver) et ce qui nous intéresse particulièrement : en TRIATHLON (textile, néoprène et accessoires). 2XU s'attache à utiliser les matériaux les plus avancés dans une recherche constante de performance et de qualité. On remarque entre autres dans la gamme 2XU : les coutures plates pour limiter les frottements, une protection maximale (indice 50+) contre les rayonnements UV (2XU n'est pas une marque australienne pour rien), un traitement antibactérien, une évacuation optimale de la transpiration pour un séchage rapide... et une expertise dans la compression progressive et sélective appliquée à la performance.

TEST MATÉRIEL

Test du collant Power Recovery

Afin de célébrer ce retour en fanfare, nous avons testé le collant de compression Power Recovery !

Le collant de compression 2XU Power Recovery est spécifiquement conçu pour accélérer votre récupération après une compétition ou une séance dure d'entraînement. Le principe est de faciliter la circulation sanguine en augmentant le flux sanguin dans les jambes afin d'éliminer plus rapidement l'acide lactique. Une conséquence est également d'aider à prévenir les blessures dues à une sur-fatigue musculaire. Pour ne rien gâcher, ces collants offrent une excellente combinaison de compression, de flexibilité et une sensation de légèreté. On ressent également une sensation de fraîcheur dès l'enfilage terminé, plutôt agréable !

La respirabilité est importante pour un collant de compression, il est hors de question de se sentir oppressé... On parle de récupération après tout et donc quelque part de "bien-être" également ! C'est chose réussie avec le 2XU Power Recovery qui se fait remarquer par sa respirabilité et la sensation de "rester au frais" lorsqu'on le porte. C'est quelque part une surprise tant le collant vient épouser les jambes. Le secret ? Ils sont fabriqués à partir de nylon et d'élasthanne (Invista LYCRA) qui fonctionnent ensemble pour vous offrir une durabilité incroyable et une grande respirabilité.



“ *La compression est forte sans être inconfortable. De plus, elle procure cette petite sensation de fraîcheur très appréciable lors de la récupération.* ”

Deuxième atout de ce textile : il assure une parfaite évacuation de la sueur. Aucun risque donc de ressentir une quelconque sensation d'humidité, même après quelques heures à porter le collant.

Confort et compression

Le textile PWX offre une excellente combinaison de légèreté et de flexibilité, mais surtout une compression puissante. Grâce à un étirement multidirectionnel, les collants peuvent être parfaitement

ajustés sans compromettre votre mobilité. Côté confort, le collant dispose d'une ceinture élastique brossée vers l'intérieur de 5 cm de hauteur afin d'éviter tout échauffement.

Pour en profiter pleinement, il faudra veiller à choisir la bonne taille lors de l'achat. À cet effet, 2XU nous fournit un tableau des tailles pertinent afin de décider de la taille qui vous convient le mieux. Les tailles des collants de compression sont basées sur votre poids et votre taille, pas nécessairement sur vos

2XU

COMPRESSION

LEADER
MONDIAL

COMPRESSION DE PERFORMANCE

Réduit les douleurs musculaires
Limite les risques de blessures
Booste la puissance musculaire
Optimise le flux sanguin vers les muscles

triathlon
STORE

triathlonstore.fr

TEST MATÉRIEL



mensurations. Peu rassuré lors de notre choix, il s'est avéré que la taille était parfaite ! L'expérience 2XU, sans aucun doute.

Si vous vous situez entre 2 tailles, il est préférable de s'orienter vers la plus petite taille pour profiter au mieux de l'effet compression. Le premier enfilage peut faire peur, voire inquiéter un petit peu car pas si facile, mais il n'en est rien et on s'y fait rapidement. Assurez-vous donc de choisir la bonne taille pour obtenir les meilleurs résultats. Pour faire encore plus simple, autant vous rendre dans un Triathlon Store pour vous faire conseiller !



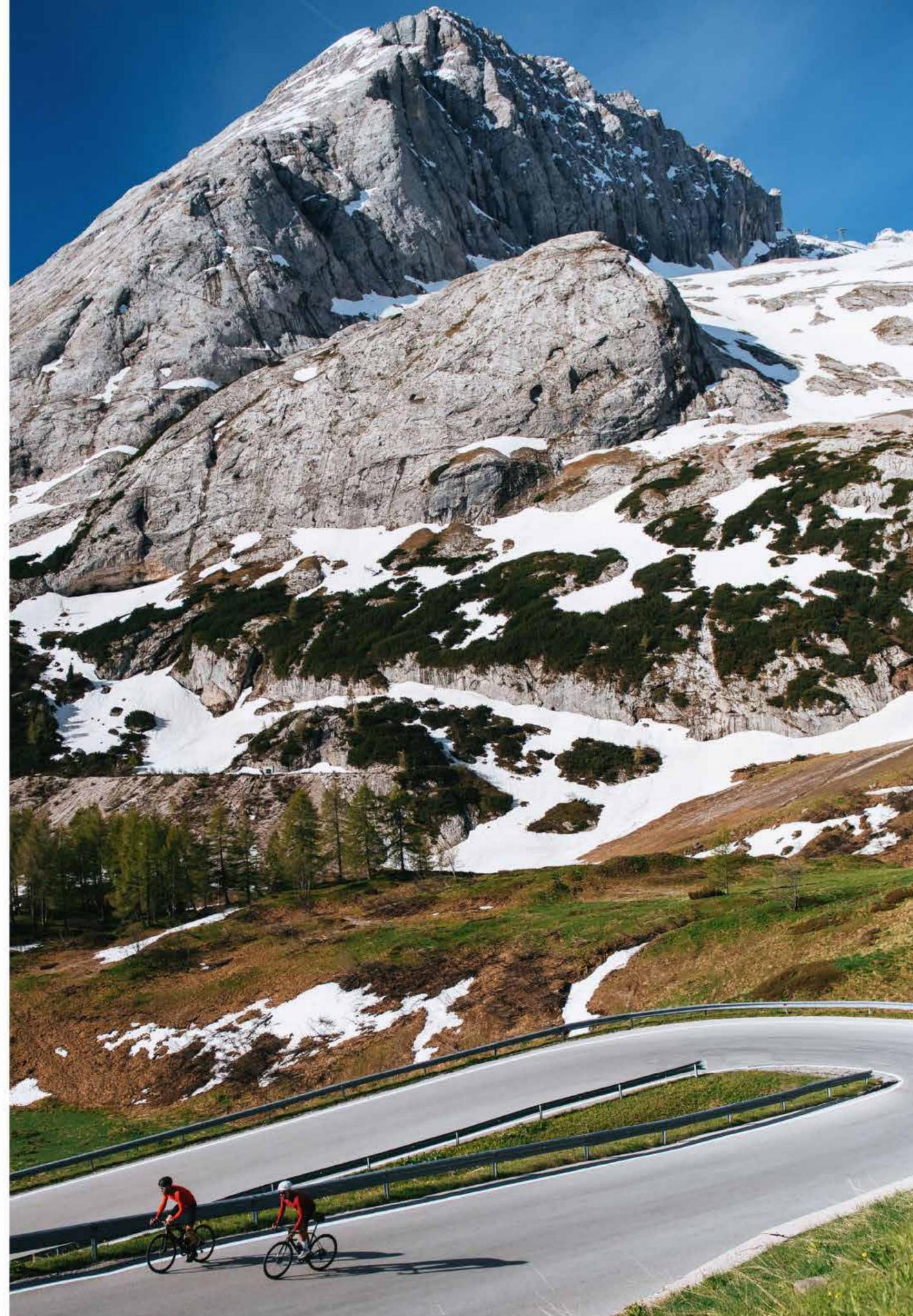
L'AVIS DE LA RÉDACTION

À la recherche d'un collant de compression pour optimiser votre récupération ? Vous avez frappé à la bonne porte ! Forte de son expérience, la marque 2XU ne déçoit pas, tant par la qualité du produit que par son efficacité. Timing parfait ou pas, il se trouve que votre testeur a fait sa première course depuis 3 ans une petite semaine avant de recevoir les collants 2XU Power Recovery... De quoi bien les tester !

Il serait mentir de vous dire que j'ai retrouvé mes jambes de 20 ans au lendemain de la course grâce au collant. Cela-dit, ils ont sans aucun doute grandement facilité une récupération musculaire qui s'annonçait (très) douloureuse. La surprise vient du confort et du bien-être que procure le collant 2XU Power Recovery.

La compression est forte sans être inconfortable. De plus, elle procure cette petite sensation de fraîcheur très appréciable lors de la récupération.

Disponible au prix de 129,99 €, le collant 2XU Power Recovery est un accessoire de compression que vous aurez vite fait de rentabiliser. C'est aussi un investissement sur le long terme, ces collants étant conçus pour durer. Sans défaut, ces collants sont une véritable vitrine du savoir-faire et de l'expérience de 2XU dans le domaine de la compression appliquée à la récupération. Validé par la rédaction !



CONFIEZ VOTRE COMMUNICATION À DES PROFESSIONNELS

PHOTOS

STUDIO | ACTION | EVÉNEMENTS

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