

TRIMAX

MAGAZINE

n°232
Octobre 2023

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

Historique !

REPORTAGE

Championnats du monde :

- Ironman à Nice
- Finale WTCS à Pontevedra
- de paratriathlon
- Xterra

Triathlon de Dinard, d'Evian, Natureman Var, O'xyrace, Super League de Toulouse, Openlakes, Triathlon de Royan, Challenge San Remo, Challenge Samarkand...

CONSEILS DE PRO

Dossier du mois : la récupération
L'intérêt du trail running

MATOS

Nos tests du mois

VINFAST
IRONMAN
WORLD CHAMPIONSHIPS
Nice | France

WWW.TRIMAX-MAG.COM



Édito

His-to-rique !

Le triathlon français s'est hissé tout en haut de l'affiche sur ce mois de septembre. Sur tous les terrains, tous les formats, les athlètes français ont écrit une des plus belles pages de l'histoire nationale de ce sport, avec une portée internationale retentissante. Championnat du monde IRONMAN, championnat du monde WTCS, championnat du monde et coupe du monde XTERRA, championnat du monde de paratriathlon... Une razzia quasi simultanée de titres mondiaux, autant inédite que spectaculaire, faisant fièrement flotter le drapeau tricolore sur les podiums.

Des moments dont on ne se lasse pas, les yeux embués, le cœur bercé et les poils dressés par un enchaînement de Marseillaise(s) dont on voudrait que ce ne soit que les prémices d'une année 2024 encore plus folle et plus belle... Mais déjà, profitons, parce que c'est foutrement beau !

Et cette vitrine du triathlon français est embellie par des performances de groupes d'âge toujours plus impressionnantes, et par des courses dans l'Hexagone dont la qualité d'organisation et le plaisir éprouvé ne sont plus à débattre. Un morceau d'histoire qu'on espère humblement immortaliser dans ce magazine.

la rédaction



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, Nicolas Becker, Carole Tanguy, Simon Thomas, François Bonnaffoux, Jules Mignon, Enemesis & Arts, Cédric Le Sec'h, Jacvan, F.Boukla, YFoto, L.Baratoux, ThatCameraman, J.Mitchell, V.Rannou, J.Biche, MDelobel, GTiercelin, FDebard, EBarnabe, LLecourtier, SRiouall, BZborowski, et vous.



LA RÉDACTION
redaction@trimax.fr



LA RÉGIE PUB
contact@trimax.fr



LES TESTEURS
trimax.tests@gmail.com



@trimaxMag

RACE CALENDAR 2023/2024

CHALLENGE SANREMO ITALY, 24 SEP 2023	MIDDLE	THE CHAMPIONSHIP SLOVAKIA, 19 MAY 2024	MIDDLE
CHALLENGE SANTA MARTA COLOMBIA, 8 OCT 2023	MIDDLE	CHALLENGE ST PÖLTEN AUSTRIA, 26 MAY 2024	MIDDLE
CHALLENGE BARCELONA TRIATHLON SPAIN, 8 OCT 2023	OLYMPIC	CHALLENGE GUNSAN-SAEMANGEUM KOREA, TBC JUN 2024	LONG MIDDLE
CHALLENGE PEGUERA MALLORCA SPAIN, 14 OCT 2023	MIDDLE	OTSO CHALLENGE SALOU SPAIN, 2 JUN 2024	MIDDLE
CHALLENGE VIEUX BOUCAU FRANCE, 21 OCT 2023	MIDDLE	CHALLENGE WALES WALES, 9 JUN 2024	MIDDLE
CHALLENGE EGNAZIA TRI ITALY, 21 OCT 2023	MIDDLE	SKODA CHALLENGE GERAARDSBERGEN BELGIUM, TBC JUN 2024	MIDDLE
CHALLENGE FLORIANÓPOLIS BRAZIL, 19 NOV 2023	MIDDLE	LOTTO CHALLENGE GDAŃSK POLAND, 16 JUN 2024	MIDDLE
CHALLENGE CANBERRA AUSTRALIA, 26 NOV 2023	MIDDLE	CHALLENGE KAISERWINKL-WALCHSEE AUSTRIA, 23 JUN 2024	MIDDLE
CHALLENGE SALINAS ECUADOR, 10 DEC 2023	MIDDLE	CHALLENGE VANSBRO SWEDEN, 29 JUN 2024	MIDDLE
2024		CHALLENGE CAGNES-SUR-MER FRANCE, 30 JUN 2024	MIDDLE
CHALLENGE ISRAMAN ISRAEL, 26 JAN 2024	LONG MIDDLE	DATEV CHALLENGE ROTH GERMANY, 7 JUL 2024	LONG
INTEGRITY HOMES CHALLENGE WANAKA NEW ZEALAND, 17 FEB 2024	MIDDLE	CHALLENGE CAP QUEBEC CANADA, 21 JUL 2024	MIDDLE
CHALLENGE MALAYSIA MALAYSIA, 3 MAR 2024	MIDDLE	CHALLENGE LONDON ENGLAND, 28 JUL 2024	MIDDLE
BCI CHALLENGE PUERTO VARAS CHILE, 17 MAR 2024	MIDDLE	CHALLENGE TURKU FINLAND, 28 JUL 2024	MIDDLE
ANFI CHALLENGE MOGÁN GRAN CANARIA SPAIN, 20 APRIL 2024	MIDDLE	CHALLENGE ALMERE-AMSTERDAM NETHERLANDS, 14 SEP 2024	LONG MIDDLE
CHALLENGE CERRADO BRAZIL, 21 APRIL 2024	MIDDLE	CHALLENGE COQUIMBO-LA SERENA CHILE, TBC SEP 2024	MIDDLE
CHALLENGE TAIWAN TAIWAN, 27 APRIL 2024	LONG MIDDLE	CHALLENGE ISTANBUL TÜRKIYE, TBC SEP 2024	OLYMPIC
CHALLENGE RICCIONE ITALY, TBC MAY 2024	MIDDLE	CHALLENGE SAMARKAND UZBEKISTAN, TBC SEP 2024	MIDDLE
EKOÏ CHALLENGE FRÉJUS FRANCE, MAY 2024	MIDDLE	CHALLENGE DAVOS SWITZERLAND, TBC 2024	MIDDLE

ALL RACES ARE QUALIFICATION RACES FOR THE CHAMPIONSHIP

SOCIAL

TRIMAX
MAGAZINE



WWW.TRIMAX-MAG.COM

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

+ DE **85.000 VISITEURS** MENSUELS



TrimaxMag
+ de **102 k** Abonnés



TrimaxMag
+ de **19,1 k** Followers



Triathlon_in_the_World
+ de **75,1 k** Followers



Magazine
+ de **11 000** téléchargements mensuels



Activimages
+ de **4 900** Abonnés



Activimages
+ de **2 700** Followers

NOTRE ACTIVITÉ ET SES RÉSEAUX

ACTIV
IMAGES



WWW.ACTIV-IMAGES.FR

VOUS AVEZ UN PROJET ... NOUS AVONS LA SOLUTION

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

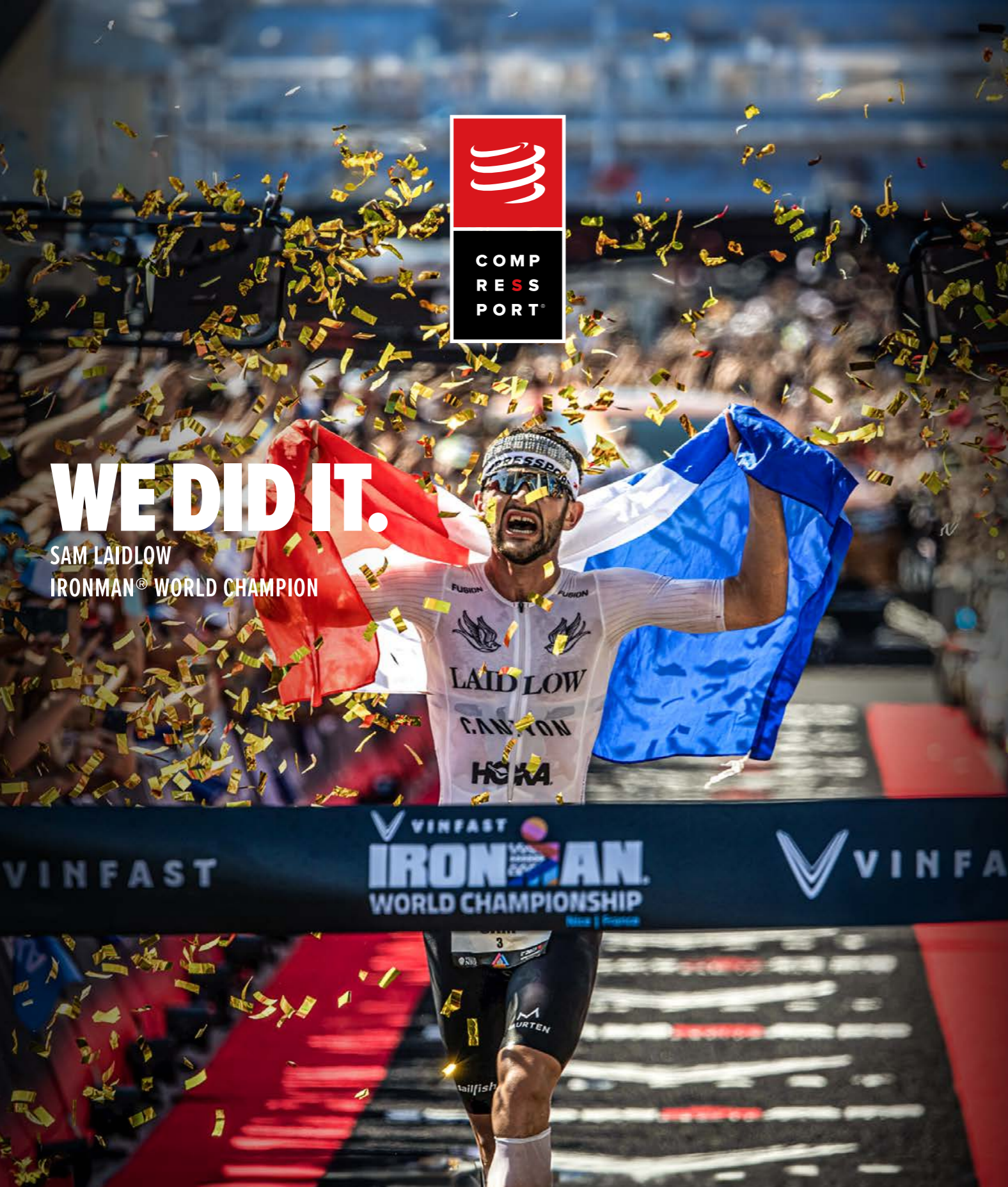
Clip vidéo ou Teaser d'annonce pour vos épreuves, reportages destinés à une diffusion audiovisuelle ou sur vos réseaux sociaux...

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ



WE DID IT.

SAM LAIDLAW
IRONMAN® WORLD CHAMPION



SAM LAIDLAW X COMPRESSPORT AERO RANGE

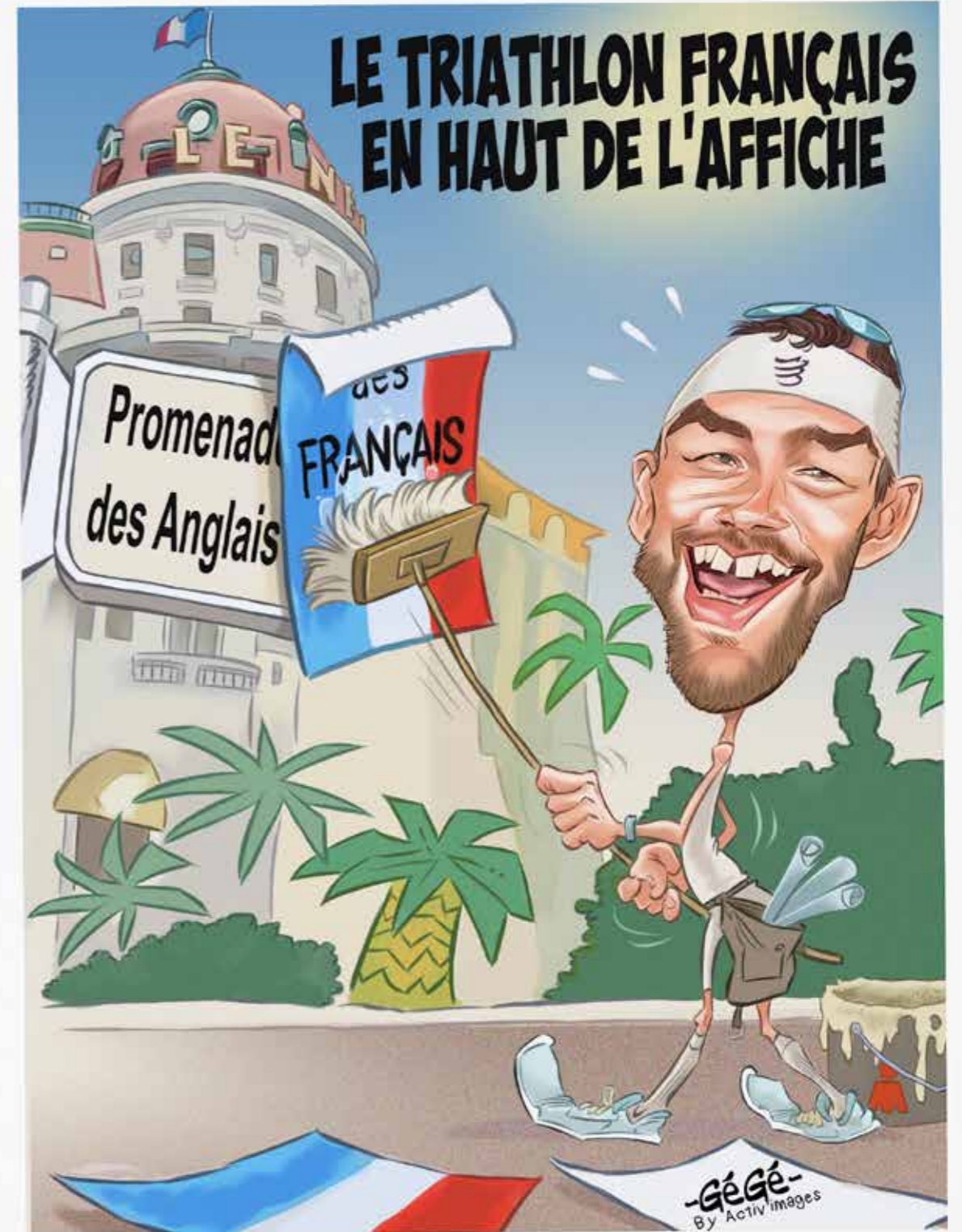


OFFICIAL SUPPLIER



WHEREVER YOU RACE,
WE SUPPORT YOU.

COMPRESSPORT
www.compressport.com



12



46



106



124



112



SOMMAIRE

/// REPORTAGE

- 12 IRONMAN WORLD CHAMPIONSHIP NICE : POUR L'HISTOIRE
- 22 PONTEVEDRA : RENDEZ-VOUS PRIS POUR PARIS !
- 32 CHAMPIONNAT DU MONDE DE PARATRIATHLON : VERY GOOD TRIP EN GALICE
- 36 CHAMPIONNAT DU MONDE XTERRA : LA FRANCE TOUT EN HAUT À MOLVENO !
- 46 TRIATHLON DE DINARD : LES TRIATHLONS – SWIMRUNS POPULAIRES DE L'OUEST
- 54 TRIATHLON D'ÉVIAN : VER-TRI-GINEUX !
- 58 NATUREMAN VAR : 10 ANS D'ENGAGEMENT
- 62 O'XYRACE VAL REVERMONT : ICI, C'EST L'AIN !
- 66 O'XYRACE DIVONNE-LES-BAINS : UNE 1ÈRE DIVINE
- 72 SUPER LEAGUE TRIATHLON TOULOUSE : SHOTS D'ADRÉNALINE !
- 78 OPENLAKES : LE TRIATHLON POUR TOUS !
- 82 TRIATHLON DE ROYAN : UN SECOND SOUFFLE
- 88 CHALLENGE SANREMO : DU TRIATHLON, DU BEAU !
- 94 CHALLENGE SAMARKAND : DÉPAYSEMENT GARANTI

/// FOCUS

- 98 ZOOM : PACA : SÉMINAIRE DES ENTRAÎNEURS
- 100 PORTRAITS : LE DUO DU MOIS
- 106 DOSSIER DU MOIS : RÉCUPÉRATION, LES NOUVELLES TECHNIQUES
- 112 ENTRAÎNEMENT : L'INTÉRÊT DU TRAIL RUNNING POUR LES TRIATHLÈTES

/// MATÉRIEL

- 118 SHOPPING
- 120 BICYCLE ARMOR : LE BOUCLIER DE LA PROPRETÉ
- 124 VAN RYSEL TRIATHLON : LA TRIFONCTION LONGUE DISTANCE



AU BEAU FIXE À LA BAULE

PHOTOS CRÉDITS : EUROPE TRIATHLON UNION - ©AURÉLIEN MAHOT -
©MATTHIEU JOUBERT - ©FRÉDÉRIC SÉNARD



Le 23 septembre dernier, La Baule accueillait le championnat d'Europe des clubs en relais mixte.

La France a cartonné avec 2 podiums 100% tricolore chez les Élites et les Juniors.

Élites

- 1 - Poissy Triathlon - 1:33:15
- 2 - Issy Triathlon - 1:34:02
- 3 - Metz Triathlon - 1:35:02
- (...)
- 5 - Les Sables Vendée Triathlon - 1:37:43

Juniors

- 1 - La Rochelle Triathlon - 00:53:58
- 2 - Poissy Triathlon - 00:55:13
- 3 - Metz Triathlon - 00:55:23
- (...)
- 7 - Pontivy Triathlon - 00:57:25
- 8 - Brest Triathlon Saint Nazaire - 00:58:33



IRONMAN WORLD CHAMPIONSHIP NICE POUR L'HISTOIRE

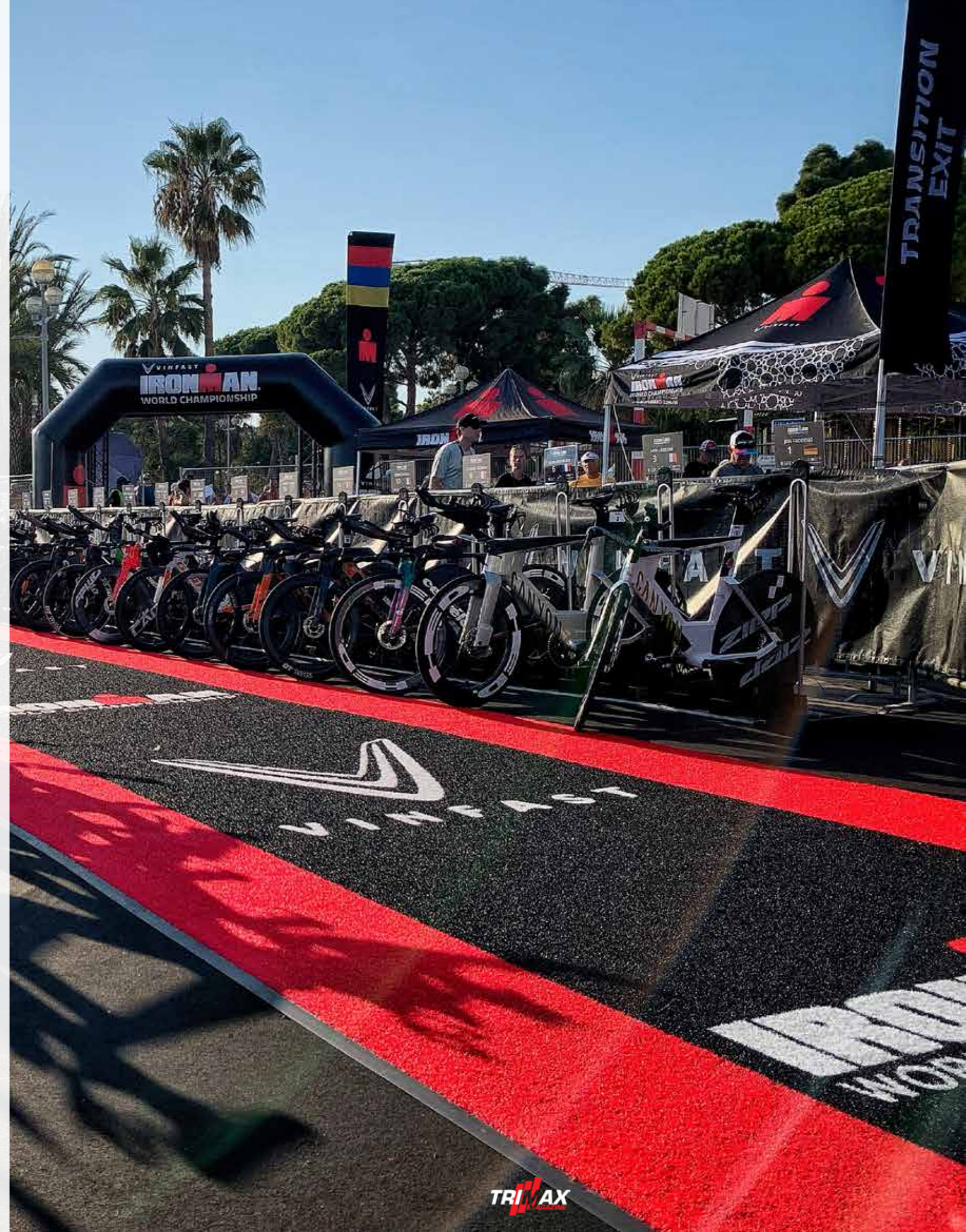
PAR CÉDRIC LE SEC'H PHOTOS ACTIV'IMAGES - JACVAN -
BZBOROWSKI - CÉDRIC LE SEC'H

Le 10 septembre dernier, Nice, terre de triathlon, a accueilli le championnat du monde IRONMAN pour les hommes. Une édition historique, tenue pour la première fois sur le sol européen, et pour la première fois en dehors de son berceau, Hawaï, et du sol américain (St George ayant fait exception en mai 2022). Loin d'être un Kona au rabais, Nice n'a pas déçu et a écrit sous les yeux du monde entier un nouveau chapitre autant magnifique qu'épique du triathlon mondial.

Et soudain, sa voix s'est brisée... « Mum, Dad, Jake... We did it ! » (« Maman, Papa, Jake (ndlr : son frère)... On l'a fait ! ») Peu avant 15h ce dimanche 10 septembre sur la Prom', une tornade d'émotions a envahi Sam Laidlow, emportant avec elle la foule amassée autour de l'arche d'arrivée pour assister à ce moment historique, apothéose d'une journée incroyable.

Le Français de 24 ans venait tout juste de franchir victorieusement la ligne, faisant de lui le plus jeune vainqueur d'un championnat du monde IRONMAN, et le premier Français à le devenir. Sam Laidlow n'est donc pas un "one-hit wonder", le coup d'éclat d'un jour, et a donné encore plus de relief à sa performance d'Hawaï en octobre dernier avec sa 2e place. Le sport est vecteur de valeurs et générateur d'émotions, parfois incontrôlables, mais tellement belles, franches et sincères. Les larmes aux yeux, Sam Laidlow a réalisé son rêve de gosse et nous a dressé les poils.

Au plus près de l'athlète lors son entrée en tête dans la tente à T2, nous avons pourtant en tête le scénario de Kona. Le meilleur chrono vélo du jour (4:31:28, soit 39,71 km/h de moyenne pour 180 km et 2400 m de dénivelé positif !), et une avance de plus de 5 minutes sur ses poursuivants directs, Rudy Von Berg et Magnus Ditlev. Une impression de déjà-vu... Et la même question qui brûlait alors nos lèvres : « Va-t-il tenir ? Combien de kilomètres ? » Une vaine crainte, balayée d'un revers de main, ou plutôt balayée par la fluidité de la foulée de Laidlow et par sa régularité sur le marathon. L'écart n'a pas faibli et n'a jamais été inférieur à 4 minutes sur le 2e, même quand la fusée Patrick Lange, stratosphérique sur le marathon (2:32:41), a pris la 2e place à Magnus Ditlev.





Fidèle à son tempérament, Sam a passé la course aux avant-postes pour construire sa victoire. Une natation dans le pack de tête, comme attendu, mais sans pour autant sortir 1er de l'eau, ce fait d'armes revenant à l'Américain Matthew Marquardt (47:46). Juste à 4 secondes derrière, Laidlow a pris le temps d'enfiler des chaussettes hautes de compression dans l'aire de transition (une stratégie que peuvent se permettre les bons nageurs). À ce niveau, la "punition" était pourtant inévitable : le Français accusait alors un retard de 55 secondes au début du vélo, pointant en 11e position.

Mais la machine s'est très vite mise en route, et dès le 20e km, on retrouvait avec bonheur - et appréhension d'une attaque trop précoce - 2 Français aux commandes de la course. Sam Laidlow, et le local de l'étape Clément Mignon, résident niçois et lauréat de l'IRONMAN France Nice en juin dernier. Pendant plus de 50 km, Sam et Clément se sont "relayés", faisant grimper l'écart à presque 3 minutes sur un trio de gros rouleurs avec Bradley Weiss, Magnus Ditlev et Rudy Von Berg.



Et Laidlow s'envola

À mi-parcours du vélo, le duo de tête tricolore prit fin. Grosse attaque de Laidlow ? Défaillance de Mignon ? Probablement un peu des deux, Sam étant fidèle à sa stratégie sur le vélo et à ses watts, et Clément avouant par la suite avoir eu du mal à s'alimenter après 1h de vélo. Une course qu'il « aurait pu abandonner 100 fois » selon lui. Le Charentais n'a pourtant pas abandonné, et s'est offert au mental et au courage un 2e top 10

sur championnat du monde après sa 9e place à Kona l'an dernier. À 24 ans, pour son 4e Ironman seulement. Une étape de plus vers de meilleurs résultats, sans aucun doute, comme le confiait l'intéressé après la course : « Pas de place pour les problèmes d'estomac sur championnat du monde IRONMAN ! C'était une journée difficile, mais intéressante pour l'avenir ! J'étais en forme, mais je dois analyser certains détails avec Kasper Henrik Pedersen ! (ndlr : son coach) Un grand bravo à Sam Laidlow pour ce jour de folie. »

Laidlow, justement, semblait encore habité par le feu qui lui avait fait brûler l'asphalte hawaïen en vélo en octobre 2022. Les différences notables à Nice ? Les changements de rythmes et les descentes. Le parcours vélo niçois a mis en lumière les habiletés techniques des rouleurs pour créer les écarts et fut un des grands acteurs de la journée. Un parcours dont l'exigence le dispute à la beauté et qui a été fortement plébiscité par les athlètes.

Léon Chevalier avouait lui-même avant la course qu'un tel changement de parcours pour un championnat du monde est « une occasion fantastique de mettre en valeur les différentes compétences des différents athlètes, d'avoir des dynamiques et des scénarios de course différents et si vous pouvez être champion du monde sur plusieurs parcours, c'est la véritable marque d'un athlète complet. » À 26 ans, le pensionnaire des Sables Vendée Triathlon ne pensait pas si bien dire et a prouvé avec cette 5e place sur son 3e championnat du monde, synonyme de régularité (6e à St George et 7e à Kona), qu'il fait partie de ces athlètes complets. Au même titre qu'Arthur Horseau, capable de gagner sur l'Ironman Lanzarote, l'Embrunman, et de venir décrocher une 6e place sur son 1er championnat du monde avec un marathon couru en 2:37:17 (3e chrono du jour), après une remontada initiée en vélo (29e à T1 à +5:33)

Un parcours vélo qui n'a pas freiné les ardeurs de Laidlow, réitérant sa performance de Kona, et qui ne l'a pas empêché de s'envoler sur le marathon (2:41:46) vers la plus belle victoire de sa jeune carrière. Encore essoufflé, la voix tremblante



et submergé par l'émotion, Sam lâchait ses premiers mots au micro du speaker Paul Kaye : « Je souhaite à tout le monde de vivre ce que je vis là, c'est incroyable, je vous jure. Ça fait 20 ans que je travaille pour ça. C'est toute

une vie et je peux mourir heureux. » D'accord avec toi Sam, mais comme l'a glissé le commentateur Thierry Roland un certain 12 juillet 1998 avec la même formule : « Enfin, le plus tard possible ! »



La Promenade des Français

210 athlètes tricolores engagés, dont 7 parmi les élites, ont fait de la France la 3e nation la plus représentée sur ce championnat du monde. Et le moins que l'on puisse dire, c'est qu'ils ont tous fait honneur au drapeau. Sam Laidlow champion du monde, 4 athlètes français dans le top 10 avec Léon Chevalier (5e), Arthur Horseau (6e) et Clément Mignon (10e) et même 6 dans le top 20 avec Arnaud Guilloux (12e) et Rémi Conte (18e)... L'avenir du triathlon français longue distance est prometteur et nous laisse espérer d'aussi belles histoires que celle que nous avons vécue à Nice ce dimanche de septembre.

Chez les groupes d'âge, le drapeau français a également fièrement flotté : Pierre Stieremans est devenu champion du monde en catégorie 30-34 ans (et 4e au scratch groupes d'âge). Une performance remarquable après une fracture bassin-vertèbre en 2022 !



Laurent Jalabert est également devenu champion du monde en catégorie 55-59 et Jean-Marie Buchot s'est imposé dans la catégorie PC Handisport.

Des Français portés par un public venu en nombre sur la Prom'. Même l'Australien Cameron Wurf ne s'y trompait pas et livrait un message touchant : « À tous les fans, français et non français, vous n'avez pas idée de l'importance que vous avez pour nous

permettre de continuer à puiser au fond de nous, surtout les jours comme aujourd'hui où les choses deviennent vraiment difficiles, vous nous faites avancer, merci ! »

Une Promenade des Anglais qui s'est muée en chaudron gaulois à ciel ouvert, tant la fierté et la joie de voir des athlètes français aller au bout d'eux-même, sur leur sol, électrisaient d'ondes patriotiques les fans massés sur le bord de la route.



Jan Frodeno, the last dance

Il était au centre de toutes les attentions. Jan Frodeno disputait son dernier championnat du monde IRONMAN. Ce qui devrait être, sauf retournement de situation, sa dernière course en tant que professionnel. Une dernière danse à la hauteur du personnage et de sa fabuleuse carrière, même si sa performance sportive à Nice n'est forcément pas conforme à ses attentes sur un championnat du monde, avec une 24e place à 42 minutes du vainqueur.

Mais Jan a profité de chaque minute de ce championnat du monde. De la conférence de presse pro au dépôt de son vélo, jusque sur les 4 boucles sur la Prom', chacun de ses gestes était scruté et chacun de ses déplacements accompagné d'une foule extatique mais disciplinée, souhaitant approcher le champion au plus près. Pour un selfie, un mot, un sourire, un geste.

Sur la course en elle-même, Frodeno a pourtant semblé pouvoir réaliser quelque chose de grand, sortant de l'eau en 2e position. Mais le parcours vélo de Nice a été le juge

de paix. Voyant l'Allemand entrer tranquillement en marchant dans la tente de transition à T2 en 11e position à 13 minutes du leader, nous avons alors vite compris que Frodeno ne jouait plus la gagne... Mais qu'il voulait néanmoins soigner sa sortie.

Par respect pour ce sport, par respect pour le public et ses adversaires, Jan est allé au bout de son marathon. En prenant le temps d'embrasser sa famille, de sourire aux fans, en leur tapant dans les mains et en encourageant Sam Laidlow et Patrick Lange dans leurs derniers hectomètres.

La classe à l'état pur, la passion du sport incarnée. Sa réaction après la course ne trahissait pas son attitude : « Au revoir. Aujourd'hui, je suis mort en faisant le sport que j'aime. Demain, et dans les prochains mois, je réfléchirai à tout ce qui s'est passé au cours de cet incroyable voyage. Félicitations Sam Laidlow. Un digne champion du monde. Merci à tous les autres pour leur soutien. »

De notre côté, un simple "merci" ne suffirait pas, tant cet athlète a été et reste une source d'inspiration pour nombre de triathlètes. Car les carrières s'arrêtent, mais les légendes ne meurent jamais.



RUDY VON BERG
 4^e

ROBERT WILKOWIECKI
 9^e

PATRICK LANGE**
 Vice champion du monde

Félicitations à nos 3 ambassadeurs qui terminent

DANS LE TOP 10

AERO16 | VELOCE

EKOI.COM

DECOUVREZ LES COURSES IRONMAN 2024 EN FRANCE



SWIM

3,8km / 1,9km



BIKE

180km / 90km



RUN

42,2 km / 21,1km

IRONMAN | **IRONMAN 70.3**



IRONMAN 70.3
 Aix-en-Provence
 19 Mai 2024

1



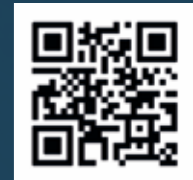
IRONMAN France Nice
 & **IRONMAN 70.3 Nice**
 16 Juin 2024

2



IRONMAN 70.3 Les Sables d'Olonne-Vendée
 30 Juin 2024

3



Découvrez les courses IRONMAN et IRONMAN 70.3 en France

*Plus d'informations sur la course de Vichy à venir très prochainement



LE SYMBOLE : GORDON HALLER AU DÉPART



Le 18 février 1978, ils n'étaient que 15 courageux ou inconscients (ou les deux) à se jeter à l'eau, en slip, pour enchaîner les 3 courses les plus dures de l'île d'Hawaï : le Waikiki Roughwater Swim (3,85 km de natation), la course cycliste Around-Oahu (185 km à vélo) et le marathon d'Honolulu (42,195 km de course à pied).

De ces 15 pionniers, l'Américain Gordon Haller fut le premier finisher, à l'époque en un peu moins de 12h (11:46:58). Sans savoir qu'il avait participé à forger ce qui deviendrait par la suite une légende, un mythe : l'IRONMAN. Un surnom par ailleurs trouvé par John Collins, à l'origine avec sa femme Judy de la création de l'épreuve : « Whoever finishes first, we'll call him the Iron Man. » (Qui que soit qui finit le premier, nous l'appellerons l'homme de fer.)

45 ans plus tard, Gordon Haller, 73 ans, était au départ de ce championnat du monde IRONMAN à Nice... Une telle humilité se dégage de l'homme qu'un silence religieux s'impose naturellement à chacune de ses paroles. Un morceau d'Histoire vivant, dont on profite avec respect et admiration. Le dépôt de son vélo dans le parc, dans l'anonymat, fut d'ailleurs à l'image du bonhomme. Simple, calme, humble.

Gordon n'a peut être pas fini la course, mettant le clignotant sur la 1ère partie du parcours vélo, mais par sa présence et son aura, il nous a rappelé d'où vient ce sport et que nous devons le respecter, pour ses valeurs et ses origines. Et que lui aussi, il nous a dressé les poils.

LE TOP 20

1. Sam Laidlow (FRA) - 8:06:22
2. Patrick Lange (ALL) - 8:10:17
3. Magnus Ditlev (DAN) - 8:11:43
4. Rudy von Berg (USA) - 8:12:57
5. Léon Chevalier (FRA) - 8:15:07
6. Arthur Horseau (FRA) - 8:18:36
7. Bradley Weiss (AFS) - 8:20:54
8. Gregory Barnaby (ITA) - 8:21:15
9. Robert Wilkowiecki (POL) - 8:21:23
10. Clément Mignon (FRA) - 8:24:10
11. Matthew Marquardt (USA) - 8:26:17
12. Arnaud Guilloux (FRA) - 8:28:53
13. Benjamin Hill (USA) - 8:29:41
14. Cameron Wurf (AUS) - 8:30:42
15. Niek Heldoorn (HOL) - 8:32:33
16. Braden Currie (NZL) - 8:38:50
17. Mathias Petersen (DAN) - 8:40:11
18. Rémi Conte (FRA) - 8:43:38
19. Leonard Arnold (ALL) - 8:44:44
20. Jonas Hoffmann (ALL) - 8:44:54





PONTEVEDRA

RENDEZ-VOUS PRIS POUR PARIS !



PAR FFTRI
PHOTOS PUUR FILM - THÉO GOMEZ



16. C'est le nombre de médailles obtenues par la délégation française à Pontevedra. En montant à 8 reprises sur le podium dont 3 fois sur la plus haute marche (Jules Ribstein, Elise Marc et Alexis Hanquiquant), les paratriathlètes français ont été fidèles à leur réputation sur ce championnat du monde de paratriathlon. De leur côté, Dorian Coninx et Léo Bergère ont déjoué tous les pronostics en montant respectivement sur les 1^{ère} et 3^e marches du classement final de la série WTCS. En terminant 3^e de la finale, Pierre Le Corre a, de son côté, validé un critère pour les JO de Paris 2024. Quant aux femmes, Cassandra Beaugrand a échoué de peu pour décrocher le titre mondial, mais s'offre un podium sur la finale en terminant 3^e. Vice-championne du monde, elle est accompagnée par Emma Lombardi sur le podium du classement général, une première historique pour le triathlon féminin.

Championnat du monde de paratriathlon : nouveau record de médailles pour les Bleus

Avec 8 médailles (dont 3 en or) pour un total de 10 athlètes (et 3 guides) au départ, les paratriathlètes français ont réalisé une prestation d'ensemble exceptionnelle à Pontevedra. Le record de 6 podiums réalisé en 2022 a donc été une nouvelle fois battu par les tricolores.

Le soleil venait à peine de se lever lorsque le starter a libéré les concurrents de la première vague (PTVI) sous les coups de 9 heures. Il était le bienvenu car le mercure flirtait avec les dix degrés lors de l'installation des paratriathlètes dans la zone de transition. Comme prévu, la catégorie PTVI masculine a été remportée par le Britannique Dave Ellis qui a ajouté un nouveau titre à une collection qui en comprenait déjà 5.

Auteur d'une meilleure natation qu'à l'accoutumée, le tandem Thibaut Rigau-deau-Cyril Viennot a pu ensuite contrôler les opérations à vélo avant de résister à ses rivaux à pied pour aller décrocher une 2^e médaille d'argent consécutive. Malgré une légère chute lors



de la seconde transition, le deuxième duo français Antoine Perel-Yohann Le Berre a complété le podium.

Chez les femmes également, une médaille est tombée dans l'escarcelle de la délégation tricolore. Elle est en bronze et a été décrochée par le tandem Annouck Curzillat-Julie Marano. C'est une première pour la médaillée de bronze des JP de Tokyo qui n'était jamais montée sur un podium mondial.

Chez les PTS2, Jules Ribstein a dû batailler ferme pour tenir en respect l'Américain Mohamed Lahna qui l'a inquiété jusqu'au bout. L'Alsacien a décroché par la même occasion sa 4e couronne mondiale. Dans cette même catégorie, Geoffrey Wersy a terminé à une excellente 5e place pour sa première participation à ce niveau de compétition.

La Marseillaise a également retenti chez les PTS3 grâce à Elise Marc, sacrée pour la 4e fois de sa carrière. Côté masculin, Cédric Denuzière étrennait sa première sélection mondiale. Son baptême du

feu a été une totale réussite comme l'atteste sa très belle médaille de bronze.

Chez les PTS4, Alexis Hanquiquant est toujours inarrêtable. Le champion paralympique en titre a engrangé une 6e médaille d'or mondiale. Son premier dauphin est, comme l'an passé, son compatriote Pierre-Antoine Baele qui a franchi la ligne avec un peu moins de 30 secondes de retard derrière lui.

Chez les PTWC, Mona Francis, qui a subi une pénalité sévère d'une

minute pour drafting, termine à la 6e place. Rappelons que tous les critères de sélection pour les Jeux Paralympiques de Paris 2024 ont été validés par tous les athlètes qui ont fait 1er ou 2e.

C'est un relais mixte open, réservé aux paratriathlètes, qui a clôturé ce grand week-end de sport dans les Asturies. Le quatuor français, composé de Mona Francis, Pierre-Antoine Baele, Annouck Curzillat associée à Julie Marano et Alexis Hanquiquant, a décroché l'argent derrière les Etats-Unis.



LES RÉACTIONS



Nicolas Becker (responsable de l'Équipe de France Paralympique) : « Quand on cible une course en début d'année, c'est bien que les résultats soient à la hauteur des attentes. Les athlètes ont répondu présent. Nous avons décroché deux médailles de plus que l'an passé. C'était l'objectif de l'année et pas le Test Event. Tout s'est passé parfaitement avec aucun souci mécanique. Les leaders ont été fidèles au rendez-vous et les outsiders sont montés d'un cran. Cela récompense un excellent travail d'équipe. On va essayer de continuer sur cette lancée. »



Thibaut Rigaudeau et Cyril Viennot (2e en PTVI)
Thibaut Rigaudeau : « La course s'est plutôt bien passée. Nous avons mieux nagé que d'habitude. Nous sommes remontés progressivement à vélo. Nous avons ensuite pu contrôler les opérations. L'essentiel est fait. »

Cyril Viennot (guide) : « Nous avons réalisé notre plus belle course à pied de l'année. Heureusement car derrière cela a couru encore plus vite que nous. L'essentiel est là : nous avons rempli un critère pour Paris 2024. »

Antoine Perel et Yohan Le Berre (3e en PTVI)
Antoine Perel : « La course s'est passée comme elle devait se passer. Nous avons confirmé notre statut parmi les médaillés. Ce n'était pas acquis d'avance car il y a une grosse densité dans la catégorie. Il va falloir continuer à travailler pour décrocher notre qualification et obtenir le meilleur à Paris. Notre saison n'est pas terminée car nous n'avons pas obtenu les 3 résultats requis pour le Ranking. Il nous manque une course. Nous irons donc à la coupe du monde d'Alhondra début octobre. »

Yohan Le Berre (guide) : « Tout s'est bien passé car nous avons obtenu une médaille. Nous avons confirmé notre prestation de l'an passé. Nous n'avons pas malgré tout

réussi une course pleine. Notre natation a été compliquée et nous avons commis des erreurs lors de la transition. Il va falloir désormais remonter au Ranking. Et ensuite, pourquoi pas une médaille aux JO. »



Jules Ribstein (1er en PTS3) : « Je suis content de ma course. J'espérais prendre un maximum d'avance en natation. Certes, je sors en première position de l'eau, mais avec simplement 2 secondes d'avance. Mon principal rival, l'Américain Mohamed Lahna avait, de son côté, concédé une minute. Mais il l'a reprise à vélo. Je lui ai pris 10 secondes lors du début de la course à pied. J'ai résisté jusqu'au bout. Ce titre a plus de valeur que les autres car la concurrence s'améliore depuis l'annonce de la catégorie au programme paralympique. Depuis longtemps, je dis que je veux gagner les JP. J'espère que j'y parviendrai. »



Alexis Hanquiquant (1er en PTS4) : « J'étais un peu en dedans en natation. Je peux faire mieux. Je suis malgré tout parti avec un peu d'avance à vélo. J'ai connu quelques soucis avec mes vitesses au début. Cela m'a fait perdre un peu de temps. J'ai contrôlé le vélo. J'ai fait une belle course à pied. L'essentiel était de gagner et de valider mon ticket pour Paris. Faire coup double, c'est bien. Une blessure avait un peu entaché ma fin de préparation. C'était ma dernière course de l'année. Je vais souffler. Je suis satisfait de ce que j'ai accompli cette année. »

WTCS Hommes : scénario fou et idéal !

Ils sont vraiment phénoménaux ! Comme l'an passé, les Bleus, qui n'étaient pas en ballotage favorable, sont parvenus à décrocher le titre mondial lors de la finale de la série championnat du monde (WTCS) qui s'est déroulée le samedi 23 septembre à Pontevedra (Espagne).

Après Léo Bergère, le nouveau "King" du triathlon mondial courte distance se nomme Dorian Coninx, vainqueur au sprint de cette ultime manche. 4e de la course, Léo Bergère décroche quant à lui la médaille de bronze de la série. 3e de cette finale, Pierre Le Corre valide de son côté un critère de second rang pour les JO de Paris 2024.

À l'aube de cette finale, tous les observateurs avisés s'attendaient à un duel pour le titre entre Alex Yee et Hayden Wilde, qui occupaient les 2 premières places au classement général. Respectivement 4e et 5e, Léo Bergère et Dorian Coninx se présentaient en outsiders. Mais dès la fin de la natation, les 2 favoris se retrouvaient en position délicate, relégués tous les 2 à une cinquantaine de secondes de la tête de course occupée par l'Australien Matthew Hauser.

Côté français, en revanche, les choses ont commencé de manière idyllique. Pierre Le Corre (3e), Dorian Coninx (6e), Tom Richard (8e) et Léo Bergère (10e) étaient tous les 4 dans le Top 10. Le quatuor a logiquement figuré dans le groupe de 24 échappés qui a fait la course en tête jusqu'au bout, accentuant son avance au



fil des tours, pour la porter à 45 secondes au terme des 40 km.

Si Hayden Wilde figurait bien dans le groupe de chasse, ce n'était pas le cas d'Alex Yee, relégué à plus de 2 minutes. Le titre s'envolait pour le Britannique. La situation n'était guère plus reluisante pour le Néo-Zélandais qui a dû s'arrêter à la penalty box (matériel mal rangé en natation, puisqu'il a perdu son bonnet à la sortie de l'eau).

Après un premier tour d'observation, c'est l'Américain Morgan Pearson qui décidait de mettre le feu aux poudres. Mais il était vite repris. À l'amorce du dernier tour, ils n'étaient plus que 5 en tête de course : 3 Français (Bergère, Coninx et Le Corre) et 2 Allemands (Lührs et Hellwig). Pendant ce temps, Hayden Wilde ne s'était pas résigné. Il amorçait une belle remontée. Le titre mondial était encore à la portée du Néo-Zélandais, même si son destin n'était plus entre ses mains.



Lasse Lührs ayant cédé, ils n'étaient plus que 4 lors de l'emballage final. Le dernier mot revenait finalement à Dorian Coninx, qui réglait ses adversaires au sprint. Les qualités de finisseur du Pisciacais ont une nouvelle fois fait merveille. L'argent revenait au surprenant Allemand Tim Hellwig, et le bronze à Pierre Le Corre. Léo Bergère devait se contenter d'une place au pied du podium.

Il restait à attendre l'arrivée d'Hayden Wilde pour connaître l'identité du champion du monde. Le Néo-

Zélandais ralliait finalement la ligne en 10e position. Suffisant pour décrocher l'argent, mais pas assez pour conquérir le titre ! Dorian Coninx devenait donc le successeur de Léo Bergère ! Le Pisciacais est le 4e Français à obtenir un tel honneur après Olivier Marceau (2000), Vincent Luis (2019 et 2020) et Léo Bergère (2022). Ce dernier ayant conclu la série à la 3e place, 2 Français sont sur le podium mondial du général !

De son côté, Pierre Le Corre, 6e au classement final, a, lui aussi, des

raisons de se réjouir. En terminant 3e de la finale, il a validé un critère de second rang pour les JO de Paris 2024. 4e Bleu engagé sur cette finale, Tom Richard a pris la 11e place (21e au classement final).

Quelques heures avant, la France a également été à l'honneur lors des championnats du monde U23 grâce à Baptiste Passemard qui s'empare de l'argent grâce à une superbe fin de course. Piégé à vélo, Yanis Seguin a terminé à la 17e place avec le 3e chrono à pied.



LES RÉACTIONS



Dorian Coninx : « Je ne réalise pas. C'est fou ! Je ne pensais pas que c'était possible pour moi de décrocher le titre aujourd'hui. J'avais abandonné l'idée d'être champion du monde un jour. On a préparé la stratégie de course hier soir pendant une heure et demie. Tout s'est passé pile-poil comme nous l'avions prévu. Gagner une course, c'était déjà bien. Mais le titre en plus, c'est fabuleux ! J'étais content après ma 3e place lors du Test Event de Paris, mais là c'est autre chose. Ce n'est pas fini pour moi. J'ai une Coupe du monde à Tanger la semaine prochaine. Cela ne va pas être simple de se remettre dedans... »

Pierre Le Corre : « Quel hold-up ! C'est incroyable. J'y croyais au fond de moi, mais ce n'est pas si facile à réaliser vu la densité du plateau. Je suis trop content. Je me rends compte que j'ai le niveau pour réaliser des podiums plus régulièrement. C'est incroyable, je vais aller à Paris. J'ai tout de suite été bien. Je suis sorti de l'eau en 3e position.

Ensuite, j'ai été tout le temps aux avant-postes à vélo. J'ai contrôlé toute la journée. La mise en place tactique suggérée par Dorian et Léo a fonctionné. Finir sur le podium, c'est incroyable. Il me reste une course au Maroc pour le fun. Avant, je vais célébrer ça. »



WTCS Femmes : plus qu'une marche !

Jamais une Française n'était montée sur le podium final d'un championnat du monde de course de distance depuis la création de l'épreuve en 1989 à Avignon. Le compteur est désormais ouvert. En terminant respectivement 3e et 6e de la finale à Pontevedra, Cassandra Beaugrand et Emma Lombardi ont décroché respectivement l'argent et le bronze au classement final de la série. Malheureux chez les hommes avec Alex Yee, les Britanniques ont retrouvé le sourire en décrochant le titre avec Beth Potter qui a dominé de la tête et des épaules cette ultime manche.

Auparavant, c'est sous un beau soleil que les athlètes se présentaient sur la ligne de départ sous les coups de 16h45. Et avec ambition pour Cassandra Beaugrand et Emma Lombardi, respectivement 1ère et 3e au général. 3e Bleue engagée, Léonie Périault comptait bien briller lors de cette finale, comme elle l'a fait les années précédentes (5e en 2022)

Malheureusement pour la Versailleuse, elle a perdu le plus clair de ses chances en natation.

C'est en effet avec un retard de 52 secondes qu'elle a rejoint T1. Tout s'est bien passé en revanche pour Cassandra Beaugrand et Emma Lombardi, respectivement 8e et 12e, à une dizaine de secondes de la meilleure nageuse, la Britannique Olivia Mathias.

Les 2 Bleues incorporaient sans problème le groupe de 15 échappées qui se constituait au début du vélo et qui comprenait presque toutes les favorites, exceptées l'Américaine Summer Rappaport, la Mexicaine Rosa Maria Tapia Vidal et les Allemandes Nina Eim et Lisa Tertsch



(respectivement 5e, 7e, 10e et 13e au général). L'avance des fuyards est montée jusqu'à 38 secondes, avant de redescendre à 15 secondes à leur retour dans T2. La principale information de ces 40 km cyclistes fut l'abandon de Summer Rappaport pour souci de santé.

Emma Lombardi a démarré la course à pied sur les chapeaux de roue, mais la Française a vite été rejointe par 3 Britanniques (Sophie Coldwell, Beth Potter et Kate Waugh) et

par Cassandra Beaugrand. Chez les hommes, nous avons eu droit à un match France-Allemagne. Ce dimanche 24 septembre, c'est à un match France-Grande Bretagne auquel nous avons été conviés. Le duel a pourtant tourné court... Le rythme d'enfer imprimé par Kate Waugh ayant fait de gros dégâts.

Tour à tour, Sophie Coldwell, Cassandra Beaugrand et Emma Lombardi ont été lâchées. Le titre s'envolait pour les Bleues. Il restait à conserver les places sur le podium final. Logiquement, Kate



Waugh payait le travail consenti en début de course à pied. La championne du monde U23 2022 sautait à son tour. Beth Potter pouvait filer vers la victoire... Et le titre. Elle succède à Flora Duffy qui avait remporté les 2 précédentes éditions.

Courageuse en diable, Kate Waugh s'est emparé de la 2e place, résistant au beau retour de Cassandre Beaugrand, auteure d'une superbe fin de course. Malgré un arrêt à la penalty-box à 100 m de la ligne d'arrivée, l'Allemande Lisa Tersch a décroché une belle 4e place, juste devant la Néerlandaise Rachel Klamer et Emma Lombardi, qui a connu une fin de course difficile. Distancée en natation, Léonie Périault, qui n'a jamais pu revenir au contact du groupe de chasse, a terminé à la 35e place.



Au classement général final, Beth Potter s'est imposé devant Cassandre Beaugrand et Emma Lombardi. La Britannique a joué un joli tour aux Françaises. Même si le titre leur a échappé de peu, les Bleues peuvent être fières de leur saison qui leur a permis d'acquérir une certaine régularité. Et surtout, elles permettent à la France de décrocher ses premières médailles sur un championnat du monde WTCS.

Espérons que l'histoire se répétera lors des JO de Paris 2024...

Avec 4 médailles sur les 6 distribuées au classement mondial final (or pour Dorian Coninx, argent pour Cassandre Beaugrand, bronze pour Léo Bergère et Emma Lombardi), les triathlètes français ne peuvent être que satisfaits de leur week-end à Pontevedra. Vivement les JO !

LES RÉACTIONS

Cassandre Beaugrand : « J'ai réalisé un très bon début de course. Tout allait bien jusqu'au début de la course à pied. Mon point fort est devenu mon point faible. C'est frustrant de passer à côté du titre alors que j'étais si proche. On voulait à tout prix battre les Britanniques. Malheureusement les planètes n'étaient pas aussi bien alignées que pour les garçons. J'ai un peu honte d'être déçue surtout qu'Emma et moi sommes les premières Françaises à monter sur un podium mondial. Mais on veut toujours plus quand on atteint un certain niveau. En 2021 après les Jeux, j'étais au fond du trou. Je ne pensais pas alors que je serais sur un podium aujourd'hui. Cela s'est joué à quelques détails. Je vais travailler comme une acharnée pour les régler. »

Emma Lombardi : « J'ai plutôt réalisé une bonne course. J'ai toujours été aux avant-postes. Je suis un peu frustrée d'avoir faibli lors des 2 derniers tours. Le podium final

récompense ma régularité tout au long de la saison. N'oublions pas que ce n'est que ma 2e année chez les Élites. Je suis fière d'être avec Cassandre les 2 premières Françaises à monter sur un podium final d'un championnat du monde. »

Stéphanie Gros, responsable équipe de France olympique : « Même si nous sommes un peu déçus car Cassandre n'a jamais été aussi proche de décrocher le titre, nous sommes satisfaits du résultat. Cassandre et Emma ont su répondre présentes sur les échéances identifiées en début de saison. Elles ont désormais une capacité à se préparer parfaitement pour les courses d'un jour où il y a beaucoup de concurrence. De son côté, Léonie traverse une période compliquée. Une nouvelle fois, sa natation a été "limite". Auparavant, elle reprenait quelques secondes à la transition. Cela n'a pas été le cas aujourd'hui. »

RÉSULTATS

PARATRIATHLON

→ PTS2

- 1 Jules Ribstein (FRA) 01:06:00
- 2 Mohamed Lahna (USA) 01:06:20
- 3 Maurits Morsink (NED) 01:06:46
- ...
- 5 Geoffrey Wersy (FRA) 01:09:14

→ PTS3

- 1 Daniel Molina (ESP) 01:06:53
- 2 Max Gelhaar (GER) 01:07:38
- 3 Cédric Denuziere (FRA) 01:09:40

→ PTS4

- 1 Alexis Hanquingant (FRA) 00:59:03
- 2 Pierre-Antoine Baele (FRA) 00:59:30
- 3 Antonio Franko (CRO) 01:00:31

→ PTVI

- 1 Dave Ellis (GBR) 00:57:37
- 2 Thibaut Rigauddau (FRA) 00:58:42
- 3 Antoine Perel (FRA) 00:59:01

→ PTWC

- 1 Lauren Parker (AUS) 01:10:38
- 2 Kendall Gretsche (USA) 01:11:19
- 3 Jessica Ferreira (BRA) 01:13:48
- ...
- 6 Mona Francis (FRA) 01:17:30

→ PTS3

- 1 Elise Marc (FRA) 01:13:43
- 2 Kenia Yesenia Villalobos Vargas (MEX) 01:25:01
- 3 Sanne Koopman (NED) 01:27:28



→ PTVI

- 1 Francesca Tarantello (ITA) 01:07:19
- 2 Susana Rodriguez (ESP) 01:07:51
- 3 Annouck Curzillat (FRA) 01:10:16

WTCS HOMMES

→ Classement de la finale

- 1 Dorian Coninx (FRA) 01:42:22
- 2 Tim Hellwig (GER) 01:42:22
- 3 Pierre Le Corre (FRA) 01:42:22
- 4 Léo Bergère (FRA) 01:42:28
- ...
- 11 Tom Richard (FRA) 01:43:24

→ Classement général WTCS

- 1 Dorian Coninx (FRA) 4237.60 pts
- 2 Hayden Wilde (NZL) 4111.67 pts
- 3 Léo Bergère (FRA) 4002.88 pts
- ...
- 6 Pierre Le Corre (FRA) 3343.07 pts
- 21 Tom Richard (FRA) 1593.43 pts
- 57 Vincent Luis (FRA) 593.59 pts
- 97 Yanis Seguin (FRA) 178.85 pts
- 105 Valentin Morlec (FRA) 141.55 pts

WTCS FEMMES

→ Classement de la finale

- 1 Beth Potter (GBR) 01:53:19
- 2 Kate Waugh (GBR) 01:53:37
- 3 Cassandre Beaugrand (FRA) 01:53:50
- 4 Lisa Tertsch (GER) 01:54:01
- 5 Rachel Klamer (NED) 01:54:08
- 6 Emma Lombardi (FRA) 01:54:09
- ...
- 35 Léonie Périault (FRA) 01:57:53

CLASSEMENT GÉNÉRAL WTCS

- 1 Beth Potter (GBR) 4559.38 pts
- 2 Cassandre Beaugrand (FRA) 4410.98 pts
- 3 Emma Lombardi (FRA) 3792.64 pts
- ...
- 18 Léonie Périault (FRA) 1899.47 pts
- 77 Audrey Merle (FRA) 244.30 pts
- 89 SANDRA DODET (FRA) 178.85 pts
- 114 Mathilde Gautier (FRA) 88.67 pts



**CHAMPIONNAT
DU MONDE
DE PARATRIATHLON**

**VERY GOOD TRIP
EN GALICE**

PAR NICOLAS BECKER
PHOTOS NICOLAS BECKER

Un peu de géographie. À Pontevedra, on vise la pointe nord-ouest de la péninsule ibérique. Bienvenue en Galice, "la Bretagne espagnole". Les plus croyants choisissent d'atterrir à St Jacques de Compostelle ; pour les autres, Vigo est l'aéroport le plus proche.

Dans le vol Madrid - Vigo, on retrouve pour chaque nation un échantillon de tout ce qui compose le melting pot du triathlon : athlètes OLY, para, U23, groupes d'âges, staffs d'équipe, officiels et élus. Certains pays sont déjà sur place depuis plusieurs jours : USA, JAP, NOR. Pour rejoindre le centre-ville, il faut compter 30 minutes de bus : le paysage est vert, on longe l'océan avant d'en traverser un petit bras, « Ria de Vigo » sur le Ponte de Rande, qui surplombe les plateformes de culture de moules.

Pontevedra, éco-city, la ville du champion Javier Gomez, vit au rythme du triathlon avec partout le dessin du

perroquet Ravachol, l'emblème local, mascotte officielle de l'épreuve et star du carnaval. Le centre historique vaut le détour et les rives de la rivière Lerez sont un super terrain de jeu pour la course à pied.

Tous les hôtels sont pris d'assaut par les triathlètes, impossible de regrouper la délégation française en un lieu unique cette fois-ci. Celui de l'équipe para est situé à 1 km du départ, situé sous le magnifique Puente de los Tirantes. Côté 2 étoiles, le relatif manque de confort est compensé par la chaleur humaine d'un hôtel familial qui fait tout pour s'adapter à nos besoins : tout va bien !

La stratégie d'avant-course est bien huilée, mais comme d'habitude, Jérémy, le mécano de l'équipe, fait des prouesses sur les tandems et les vélos qui se sont déréglés après la reconnaissance du vendredi soir, tandis que le staff règle quelques urgences jusqu'à 5 minutes de

la fermeture du parc à vélo. Au petit matin à 7h30, près de la rivière, il fait froid et humide, il faut bien se couvrir. La course "tandem" (PTVI) s'élance à 9h00, suivie des "fauteuils" (PTWC) puis des "debout" (PTS2/3/4/5) en 2e partie de matinée... Et là, il fait chaud, le soleil tape !

Les Français(es) sont bien au rendez-vous de ce championnat du monde 2023 avec un résultat collectif inédit de 8 médailles dont 3 titres, ce qui place la France en tête du classement des nations devant les USA. Une vraie satisfaction pour l'ensemble de l'encadrement, mais on sait bien que les arrivées sont serrées et qu'il faudra encore progresser pour performer à Paris les 1er et 2 septembre 2024.

En attendant, il s'agit de souffler un peu et d'emmagasiner un bon stock d'énergie positive. La suite du programme ? Il y a le passage par la case podium, et le traditionnel



périple du retour à l'hôtel avec tout le chargement de matériel... Puis 1h de débriefing collectif, suivi d'un temps libre qui permet d'aller encourager les olympiques hommes avant de se réunir à nouveau pour le dîner.



Samedi, soir de foot en Espagne, le bar voisin s'enflamme car le Celta Vigo, le club local, mène 2-0 face au FC Barcelone : incroyable. Malheureusement, tout s'écroule avec 3 buts encaissés dans les 10 dernières minutes, 2 à 3. La flamme s'éteint, on peut aller manger. José,

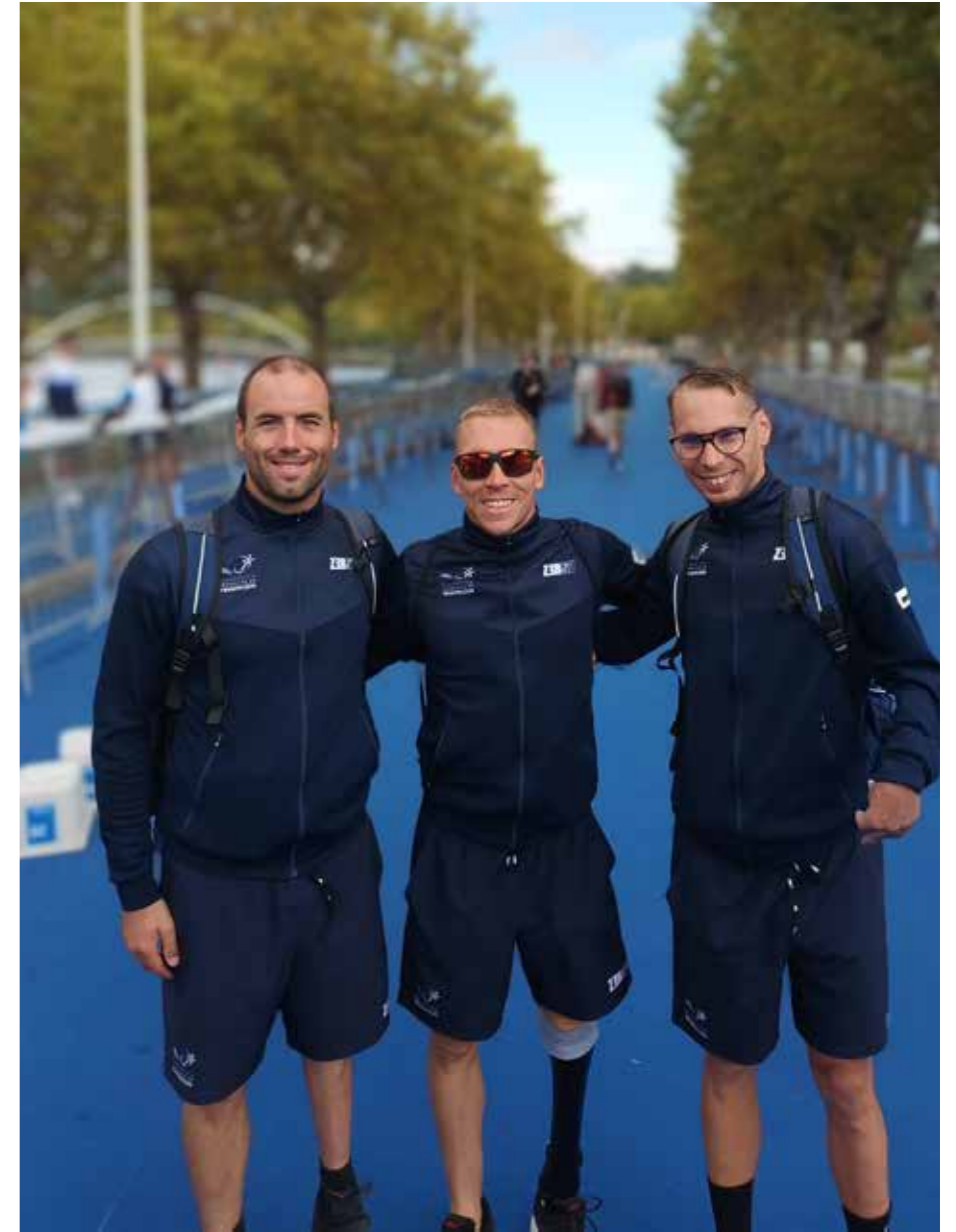


le fils du patron, nous a préparé un assortiment de tapas et de fruits de mer. Comme on a soif, il n'oublie pas les bouteilles d'Estrella Galicia pour trinquer à cette victoire collective.

On rencontre Juan Carlo, qui nous explique avoir travaillé en Seine-Saint-Denis dans les années 60. Nostalgique, il entonne pour nous un « Comme d'habitude » a cappella, moment suspendu qui clôture en beauté cette journée intense !

Bravo à Mona, Élise, Annouck, Julie, Jules, Geoffrey, Cédric, Alexis, Pierre-Antoine, Thibaut, Cyril, Antoine et Yohan. Merci à Anne, Caroline, Florent, Gérard, Jérémy, Nicolas, Cyrile qui ont fait un travail formidable sur place et merci à toutes les personnes qui soutiennent le projet de près ou de loin.

Suivez également l'actualité du paratriathlon français sur le compte Instagram de Nicolas Becker, responsable de l'équipe de France de paratriathlon : @nicolasbecker_official





CHAMPIONNAT DU MONDE XTERRA

LA FRANCE TOUT EN HAUT À MOLVENO !

PAR XTERRA - CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS XTERRA

Les Français au sommet lors du championnat du monde XTERRA 2023 à Trentino en Italie ! Arthur Serrières et Solenne Billouin ont défendu victorieusement leurs titres pour prolonger leur règne en tant que champions du monde XTERRA pour une 2e année consécutive. Un coup double pour le "Roi Arthur", qui s'impose au général sur la 1ère coupe du monde XTERRA de l'histoire, imité chez les femmes par Alizée Patiès, auteur d'une saison 2023 incroyable. Ce samedi 23 septembre fut une journée de rêve pour le cross-triathlon français, avec des performances taille patron du côté des groupes d'âge tricolores.

Alors que le ciel se dégagait sur les eaux fraîches, claires et cristallines du lac Molveno, plus de 100 athlètes élites ont plongé tête la première dans la 27e édition du championnat du monde XTERRA. Et quelques heures plus tard, les Français nous offraient de fantastiques doublés...

Serrières a passé la majeure partie de la course à quelques secondes de Félix Forissier avant de s'imposer dans les 5 derniers kilomètres de la course à pied, tandis que Jens Emil Sloth Nielsen a fait une remontada de folie, revenant de la 36e place à la fin de la natation pour s'emparer de la 3e position.

Dans la course féminine, Billouin a pris les devants dans la première grande montée du parcours vélo, puis a lentement augmenté son avance pour s'imposer avec près de 2 minutes d'avance sur Alizée Patiès. Diede Diederiks (NLD) a complété le podium, terminant à 4 minutes et 37 secondes de Billouin pour ajouter une médaille de bronze à celle d'argent qu'elle a obtenu sur le Short Track le jeudi.

Sur le magnifique site de Molveno, qui se prête à merveille au cross-triathlon et qui accueillait pour la 2e année consécutive le championnat du monde XTERRA (ce sera encore le cas en 2024), le parcours comprenait une natation de 1,5 km dans le lac de Molveno, suivie de 32 km en VTT avec plus de 1 100 m de dénivelé positif, avant de



se terminer par une course à pied intense de 10 km et 250 m d+ en mode trail sur des sentiers boueux et des pentes rendues glissantes par les pluies de la veille.

Forissier-Serrières, duel de patrons

Chez les hommes, Michele Bonocina (ITA) a pris la tête d'un groupe de 5 athlètes, sortant des eaux à 18 degrés en 20:09, pratiquement côte à côte avec Jens Roth (GER) et à peine quelques secondes devant Sam Osborne (NZL) et Jules Dumas (FRA), qui ont terminé la natation en 20:12, et Norland Keller (USA) qui est sorti de l'eau avec un temps de 20:14.

Cependant, au sommet de la première montée à vélo, Félix Forissier et Arthur Serrières ont pris la tête de la course et ont terminé la première boucle de 16 km à l'avant du peloton, avec Serrières à seulement 2,3 secondes de Forissier. Le duo français a continué à dominer sur le vélo, naviguant sur les pistes glissantes après la pluie du vendredi et se dirigeant vers la course à pied, Forissier ayant 9 secondes d'avance sur Serrières et près de 30 secondes sur Ruben Ruzafa

Cueto (ESP), qui n'était pas le premier sur le vélo pour la première fois, en 10 championnats du monde !

Michele Bonocina (ITA), qui a réalisé l'une de ses meilleures performances devant son public, a été exceptionnellement régulier sur le vélo pour commencer la course à pied en 4e position, avec seulement 9 secondes d'avance sur Jens Emil Sloth Nielsen (DNK), qui a continué à

faire honneur à son surnom officieux de "The Overtaker" (le doubleur) en se frayant un chemin à travers le milieu du peloton pour entamer la dernière partie de la course en 5e position.

Forissier a gardé la tête au début de la course et a continué à augmenter son écart à 13 secondes après le premier passage, mais il a peut-être mal jaugé ses efforts, car Serrières a transformé un déficit de 11 secondes



« Ce titre a été plus difficile que l'année dernière (...) J'ai demandé à ma mère de venir parce que c'est un grand accomplissement. - Arthur Serrières

en une avance de 22 secondes au 2e tour, s'assurant finalement la victoire et franchissant la ligne d'arrivée avec un temps de 2:38:53.

Forissier a rapidement suivi, avec un temps de 2:39:21 et n'a pas tardé à faire remarquer après la course : « Sur le vélo, je pense que j'ai poussé un peu trop fort parce que c'était trop difficile pour la course à pied après. J'ai poussé trop fort sur le 1er tour de la course à pied, donc après qu'Arthur soit revenu au début de la 2e boucle, il était tout simplement trop fort pour moi. »

Quant à Jens Emil Sloth Nielsen, qui monte sur la 3e marche du podium avec seulement 25 secondes sur la légende Ruben Ruzafa, ce fut une semaine mémorable pour le Danois (et compagnon de Solenne Billouin) qui était ravi de ses performances globales sur le Short Track et le Full Distance : « J'adore courir, surtout devant ma famille. Une médaille d'or [ndlr : en Short Track] et une médaille de bronze, c'est énorme pour moi et c'est sans aucun doute le meilleur résultat de ma carrière. »



Sur la ligne, c'est un Arthur Serrières triomphant qui a fait part de ses sentiments à un public mondial lors du live, avec sa mère à ses côtés : « Je me sens super bien. Ce titre a été plus difficile que l'année dernière, car il s'agissait d'un autre match avec la coupe du monde. J'avais plus de 2 minutes d'avance [ndlr : l'année dernière] et je pouvais gérer mon rythme. Cette

année, Félix était très fort et pendant le vélo, j'ai poussé pour rester dans sa roue. » Interrogé sur la manière dont il a dépassé Forissier, Serrières s'est empressé d'expliquer : « Sur la course à pied, Félix a fait un premier tour assez rapide et je pense qu'il était un peu trop rapide parce qu'il était en tête du championnat du monde, mais j'ai un peu plus d'expérience. »

Avec le poids émotionnel d'une longue saison et la présence de sa mère pour la première fois dans sa carrière XTERRA, Serrières a déclaré : « J'ai demandé à ma mère de venir parce que c'est un grand accomplissement. J'ai hâte de faire la fête ce soir parce que je pense que je le mérite. »

Billouin et Patiès, « Wonder Women »

Dans la course élite féminine, Samantha Kingsford (NZL) a été la première à sortir de l'eau dans un temps de 22:27. Elle a été suivie de près par Maeve Kennedy (AUS) et Amanda Presgraves (USA), les 3 athlètes menant le peloton de chasse avec 7 secondes d'avance.

Les 2 athlètes françaises, Alizée Patiès et Solenne Billouin, sont sorties de l'eau respectivement en 8e et 10e position et ont réussi à dépasser Maeve Kennedy (AUS) après le premier temps intermédiaire à vélo, Billouin dominant la première montée pour prendre 25 secondes d'avance sur sa compatriote à la fin de la 1ère boucle de 16 km. À la fin de la 2e boucle, Billouin a augmenté son avance à 1 minute et 27 secondes devant Patiès et 3 minutes et 31 secondes devant l'héroïne italienne Sandra Mairhofer, qui a entamé la course à pied en 3e position.

« J'ai eu des changements cette saison avec un nouvel entraîneur, un nouveau vélo, donc j'ai eu besoin d'un peu plus de temps pour trouver le bon ajustement. Ma famille et mes amis sont ici et c'est incroyable de gagner devant eux. » Solenne Billouin



“ J'ai eu des changements cette saison avec un nouvel entraîneur, un nouveau vélo, donc j'ai eu besoin d'un peu plus de temps pour trouver le bon ajustement. Ma famille et mes amis sont ici et c'est incroyable de gagner devant eux. - Solenne Billouin

Billouin a continué à accroître son avance et a terminé la course dans un temps de 3:06:12, avec 1 minute et 58 secondes d'avance sur sa dauphine. Elle a déclaré : « C'est fou, cette saison a été si longue et si intense avec la coupe du monde. Je pense que j'ai gagné aujourd'hui parce que je n'ai pas eu peur d'être devant. J'ai gagné la course dans la montée [VTT], mais j'ai failli la perdre dans la descente parce qu'Alizée me rattrapait à chaque fois. »

Interrogée sur sa progression cette saison, Billouin a répondu : « Je suis souvent bonne en début de saison. C'est un peu plus difficile pendant l'été et ensuite je suis de retour à la fin de la saison. J'ai eu des changements cette saison avec un nouvel entraîneur, un nouveau vélo, donc j'ai eu besoin d'un peu plus de temps pour trouver le bon ajustement. Ma famille et mes amis sont ici et c'est incroyable de gagner devant eux. »

Alizée Patiès a quant à elle terminé en 3:08:10 pour s'assurer la 2e place au championnat du monde XTERRA. 3e en 2022, 2e cette année, on se doute de l'objectif principal de la savoyarde pour 2024, toujours sur le site de Molveno sur lequel elle a à présent ses marques. Et bien qu'elle ait manqué le titre de championne du monde, sa performance a tout de même été suffisante pour lui permettre de remporter la première coupe du monde XTERRA. Ses commentaires après la ligne ont d'ailleurs révélé sa fierté d'avoir remporté cette victoire majeure : « Je suis heureuse d'avoir terminé 2e et d'être toujours en tête de la coupe du monde et je me suis dit : concentre-toi sur ton rythme, ne t'inquiète pas, tu as été régulière toute l'année, vas jusqu'au bout. »



Diede Diedericks (NLD) a pris la 3e place avec un temps de 3:10:49, assurant son 2e podium consécutif dans le Trentin après sa 2e place sur le Short Track du jeudi. Malgré une chute dans la 1ère transition après la natation et quelques autres mésaventures sur le vélo, elle a expliqué : « J'ai réussi à suivre Solenne

dans les parties les plus raides, mais dans les descentes et les parties techniques, j'ai perdu le rythme et je suis tombée plusieurs fois sur le vélo. Je me suis retrouvée en 4e position sur la course à pied. J'ai dû me battre et pousser jusqu'à la fin. Je suis stupéfaite et très heureuse d'être ici »



Des groupes d'âge français en feu

Si les 2 doublés tricolores chez les élites nous ont offert de très belles émotions, que dire des performances des groupes d'âge français ?! Accrochez-vous bien, ça n'arrive pas tous les jours : Nicolas Dure (catégorie 20-24) a remporté la course chez les hommes en 2:54:12, devenant champion du monde devant... 6 autres Français au scratch ! Dans l'ordre : Baptiste Fordoxcel (20-24), Olivier Pichou (champion du monde 40-44), le savoyard de Chambéry Triathlon Elliot Labourdette (20-24) qui a allumé les premières mèches sur le vélo, Arnaud Tourelle (champion du monde 35-39), Frédéric Delarce (35-39) et l'expérimenté Nicolas Durin (champion du monde 45-49).

Et un peu plus loin au classement mais dans les autres catégories, les Français ont poursuivi la razzia de titres mondiaux : Vivien Monnet (champion du monde 30-34), Jeff Satgé (champion du monde 50-54), David Gandon (champion du monde 55-59), Patrick Néplaz (champion du monde 70-74),



Maxime Maurel (champion du monde CHAL - handisport), Maureen Demaret (championne du monde 35-39), Céline Augueux (championne du monde 40-44). Un carton (presque) plein tout simplement incroyable et historique.

Chez les femmes, Romane Cizeron a réalisé une énorme course, usante autant physiquement que mentalement, puisque la pensionnaire

de l'ASM Saint Étienne Triathlon 42 a dû et su résister sur la course à pied au retour de la Britannique Mia Padma, 2e à seulement 33 secondes, pour s'imposer au scratch en 3:39:11. Une victoire qui permet à la France de faire le "Grand Chelem" sur ce championnat du monde XTERRA. Titres mondiaux masculins et féminins, chez les élites et les groupes d'âge... Comment dit-on Cocorico en Italie ?



Coupe du monde 2023, la récompense de la régularité

Le championnat du monde 2023 a également servi de 12e et dernière course de la 1ère coupe du monde XTERRA, un circuit condensé de 5 courses Short Track et 7 courses Full Distance conçu pour mettre en valeur les courses XTERRA au plus haut niveau, et récompenser la régularité des athlètes sur une saison complète.

Et quelle saison de la part d'Alizée Paties ! Des victoires sur Full Distance à Taïwan, à Oak Mountain (USA) et en Allemagne, et une présence régulière sur les podiums, son plus "mauvais" résultat étant sa 4e place sur le Short Track de Molveno... Elle a mené le classement du début à la fin et a terminé sa saison en



tant que championne de la coupe du monde XTERRA 2023. Sur le podium, Solenne Billouin termine en 2e position et la Suisse Loanne Duvoisin en 3e position.

La victoire d'Arthur Serrières sur le championnat du monde fait du

Français le premier double champion de l'histoire de la XTERRA, puisqu'il détient désormais simultanément les titres de champion du monde et de champion de la coupe du monde XTERRA. Félix Forissier prend la 2e position du classement et Jens Emil Sloth Nielsen la 3e.



TOP 10

CHAMPIONNAT DU MONDE

→ Hommes

- 1 - Arthur Serrières, FRA - 2:38:53
- 2 - Felix Forissier, FRA - 2:39:21
- 3 - Jens Emil Sloth Nielsen, DNK - 2:41:22
- 4 - Ruben Ruzafa Cueto, ESP - 2:41:47
- 5 - Sullivan Middagh, USA - 2:43:36
- 6 - Lukáš Kočář, CZE - 2:44:14
- 7 - Michele Bonacina, ITA - 2:44:36
- 8 - Théo Dupras, FRA - 2:46:46
- 9 - Sebastian Neef, DEU - 2:47:00
- 10 - Jules Dumas, FRA - 2:47:05

→ Femmes

- 1 - Solenne Billouin, FRA - 3:06:12
- 2 - Alizée Paties, FRA - 3:08:10
- 3 - Diede Diedericks, NLD - 3:10:49
- 4 - Sandra Mairhofer, ITA - 3:12:20
- 5 - Lesley Paterson, GBR - 3:13:44
- 6 - Marta Menditto, ITA - 3:13:56
- 7 - Loanne Duvoisin, CHE - 3:15:58
- 8 - Maeve Kennedy, AUS - 3:22:06
- 9 - Anna Zehnder, CHE - 3:23:17
- 10 - Helena Karásková Erbenová, CZE - 3:26:43

CLASSEMENT FINAL COUPE DU MONDE

→ Hommes

- 1 - Arthur Serrières, FRA - 534
- 2 - Felix Forissier, FRA - 510
- 3 - Jens Emil Sloth Nielsen, DNK - 491
- 4 - Ruben Ruzafa Cueto, ESP - 480
- 5 - Lukáš Kočář, CZE - 369
- 6 - Michele Bonacina, ITA - 366
- 7 - Kieran McPherson, NZL - 350
- 8 - Sébastien Carabin, BEL - 341
- 9 - Sullivan Middagh, USA - 339
- 10 - Maxim Chané, FRA - 274

→ Femmes

- 1 - Alizée Paties, FRA - 564
- 2 - Solenne Billouin, FRA - 542
- 3 - Loanne Duvoisin, CHE - 496
- 4 - Marta Menditto, ITA - 428
- 5 - Sandra Mairhofer, ITA - 378
- 6 - Suzie Snyder, USA - 350
- 7 - Helena Karásková Erbenová, CZE - 267
- 8 - Samantha Kingsford, NZL - 250
- 9 - Carina Wasle, AUT - 225
- 10 - Lesley Paterson, GBR - 203



→ Tous les résultats : <https://egs-eventi.s3.amazonaws.com/Evodata/XTerraWorldChampionships2023/home.html>

PILLAR
PERFORMANCE

LE
RITUEL
DU SOIR

3 FORMES DE MAGNÉSIUM
BIODISPONIBLE

OPTIMISE LA
RÉCUPÉRATION

SOUTIEN NEURO-MUSCULAIRE

QUALITÉ DU SOMMEIL

RÉDUIT LES RISQUES DE
CRAMPES





TRIATHLON DE DINARD

LES TRIATHLONS & SWIMRUNS POPULAIRES DE L'OUEST

PAR FRANÇOIS BONNAFFOUX
PHOTOS ACTIV'IMAGES - MDELOBEL -
GTIERCELIN

Objectif de la 2e partie de saison en triathlon – swimrun ou week-end sportif en famille pour prolonger les vacances ? La Côte d'Émeraude se tenait prête à vous accueillir du 8 au 10 septembre derniers pour la 11e édition du Triathlon Dinard Côte d'Émeraude - Lepape sur la plage de Longchamp à Saint-Lunaire. 5 mois auparavant, les organisateurs affichaient leur ambition de rassembler 4 000 athlètes sur cet événement dont la marque de fabrique est l'accessibilité des efforts combinés pour tous les niveaux.

De leur côté, les triathlètes et swimrunners ont très bien assimilé que la météo épargnait ce week-end du crachin breton depuis des années, et pour cause, ils sont venus en nombre... En très grand nombre ! 4400 concurrents ont pris leur ticket direct pour venir goûter à l'eau turquoise (mais fraîche) du Nord-Bretagne et pour fouler ses magnifiques reliefs des sentiers côtiers du GR34.

Une véritable carte postale comme on les aime et qui font dire aux participants le dimanche soir « je reviendrai ! » C'est parti pour 3 jours de fête aux côtés de Vincent Eudier, le directeur de course.

Une course bretonne qui s'inter-régionalise

Les efforts fournis d'année en année pour rendre une copie toujours meilleure payent pour l'équipe d'ExAequo ! Le leitmotiv de l'agence normande est de rendre accessible le triathlon et le swimrun au plus large public possible, et c'est chose faite quand on écoute l'intéressé : « On a fait le plein sur toutes les courses cette année et nous sommes fiers de l'avoir fait sur un événement qu'on souhaite populaire (...) C'est toujours valorisant pour le staff, l'organisation et les partenaires. Ça encourage à continuer sur cette dynamique. »

C'est un événement qui s'inter-régionalise avec un afflux de participants plus important hors Bretagne, marque du succès de l'événement qui attire les regards du Grand Ouest et au-delà : « C'est un triathlon d'abord ancré sur la Bretagne (...) Aujourd'hui, on se rend compte qu'on est sur le Grand Ouest, il y a de plus en plus de normands grâce, je pense, au triathlon de Deauville. Il y a davantage de parisiens qui viennent aussi, et je pense que sa place dans le calendrier et la météo clémente que nous avons depuis 4 ans facilitent beaucoup les choses ».

Si les planètes semblent alignées sur l'implantation de la course, sa notoriété s'occupe du reste en faisant venir des groupes familiaux ou élargis grâce aux formats proposés : « Il y a un tout un panel d'épreuves proposées qui fait que c'est sympa de venir un week-end en famille, entre amis ou en club. Par exemple, le club du Havre Triathlon est venu avec 60 de ses licenciés, c'est très satisfaisant ! »



Le confort de l'athlète à tout prix

Lors d'un précédent entretien au mois de mai avec Vincent Eudier, ce dernier nous confiait l'envie de vouloir améliorer les points de détails plutôt que de proposer un nouveau format de course ou des changements sur les différents parcours. Confort et optimisation seront les maîtres mots de cette 11e édition pour améliorer l'expérience athlète.

L'organisation se sera surtout arrêtée sur une partie souvent laissée pour compte et ô combien importante. Elle peut même aller jusqu'à rebuter certains triathlètes au point de ne pas prendre un dossard... Vous l'aurez deviné, c'est de la partie natation dont il est question ici : « La principale innovation cette année est le départ en rolling start pour que chaque athlète puisse faire sa course comme il l'entend. Ceux qui veulent partir devant et jouer la gagne partent en mass start (les 100 premiers). Quant à ceux qui sont là pour prendre du plaisir, mettons-



les dans un maximum de confort et faisons-les partir à intervalle régulier pour éviter que "ça bastonne trop dur" (...) Ça nous a obligé à revoir le tracé du parcours en arrêtant de faire des boucles mais en conservant la sortie à l'australienne pour le public venu encourager. On a donc fait un parcours en saut de puces, ce qui permet de pouvoir mieux nager. Les premiers retours que l'on a eu sur ce point étaient d'ailleurs plutôt positifs. »

Raid entreprises et course enfant

Aucune personne n'est délaissée dans l'offre proposée par les organisateurs. À l'heure où nous parlons, où beaucoup de sport en entreprise et de sport-santé pour les plus jeunes est souhaité, nous retrouvons à Dinard des courses adaptées à chacun avec l'ambition de promouvoir des valeurs fortes : la

force du collectif, le goût de l'effort et l'intégration. « Sur le raid entreprises, on a réussi à augmenter le nombre de participations. Nous sommes passés de 16 à 20 avec un certain renouvellement. On reste satisfaits de cette légère progression car ça a surtout permis de faire découvrir le triathlon à de nouvelles personnes et on a eu d'excellents retours. »

Quant aux enfants, ils ont pu goûter aux joies de l'effort sous un côté ludique : « Pour la course enfant, on a augmenté les jauges car on a été complet très rapidement. On a de très bons retours des parents et on sent un réel engouement autour de ce format : elle n'est pas chronométrée et c'est en binôme, le but est vraiment de s'amuser en parcourant quelques obstacles. Pour les parents c'est très simple, ils voient leur enfant du début jusqu'à la ligne d'arrivée officielle. On a d'ailleurs eu la chance d'avoir Quotidien, un média national, qui est venu filmer la course enfant. Au travers de ça, on voulait montrer aussi que le triathlon intéresse un public plus large que le public habituel. C'est un de nos souhaits aussi et puis on aime l'idée de faire découvrir le triathlon aux enfants locaux, ça leur fait faire plus de sport. » se félicite Vincent.

Triathlon longue distance

565 partants se sont rejoints sur la plage de Longchamp pour ce qui sera l'effort le plus long du week-end ! Le thermomètre affichait plus de 32 degrés, le néoprène semblait peser plus lourd que d'habitude sur les épaules des concurrents. À 14h le départ était donné et ils n'ont pas demandé leur reste sur ce premier sprint pour rejoindre la mer afin de faire redescendre leur température corporelle. Après quelques minutes à écumer la baie de Saint-Lunaire, les femmes de tête formaient un groupe



très étiré derrière la leader du jour, Lina Hubert. L'économie d'énergie était de vigueur ! Chacune semblait gérer sa natation sans vouloir réellement prendre l'ascendant sur le reste du peloton car la course était encore longue et la chaleur ne allait rien arranger. À T1, c'est donc Lina qui sortait en tête avec 50 secondes d'avance sur sa dauphine, Aline Leveau (Tri Club Clissonnais) et comptait plus de 2 minutes d'avance sur Élodie Davy qui n'avait pas fini de nous impressionner !

La sociétaire de Saint-Étienne Triathlon Club avait entrepris un long voyage pour venir jusqu'ici et elle le faisait savoir à ses concurrentes. À l'image de sa transition, elle ne faisait pas semblant et était clairement venue avec une ambition bien précise.

C'est une deuxième course qui démarrait alors avec une toute autre dynamique. Élodie était dans un très bon jour et réussissait à prendre les rênes de la course dans l'arrière-pays lunaire.





Accoudée sur ses prolongateurs, elle n'a pas relâché son effort jusqu'à la fin, si bien qu'un écart de 10 minutes s'est creusé avec ses poursuivantes. La Stéphanoise a employé la même stratégie jusqu'à la ligne d'arrivée, "all in" (tapis au Poker) sur la course à pied où elle a signé un magnifique chrono de 1h35 sur le semi-marathon (1er temps féminin). Elle a finalement laissé peu de place aux 2 autres athlètes du podium du Longue distance, Marie Mingam (Lannion Triathlon) et Nolwenn

Daniel (Hennebont Triathlon), pour s'exprimer. Élodie s'est présentée en conquérante et elle a pleinement assumé ce statut. Mission accomplie pour la Stéphanoise en Bretagne !

Chez les hommes il fallait porter du rose sur sa trifonction pour accéder au podium (100% breton). Sur la natation, on retrouvait aussi un pack très étiré pour les 10 premiers, juste devant les poursuivants qui étaient regroupés dans un mouchoir de poche. Parmi eux, Yann Guyot

(Saint-Grégoire Triathlon) et Valentin Tortelier (Entente Haute Bretagne Triathlon) sortaient de l'eau avec 30 secondes d'écart. Les triathlètes du bassin rennais étaient rejoints par un des coéquipiers de Yann sur la partie vélo, Aurélien Le Lay. Comme à son habitude, Yann Guyot prenait ses responsabilités et imprimait un énorme rythme qui fut difficile à suivre, même pour Aurélien. Toutefois, rien n'était encore fait, car les triathlons longues distances se gagnent peut-être en vélo, mais ils peuvent se perdre en course à pied.

À T2, Yann devançait de 4 minutes Aurélien et Valentin pointait à 11 minutes. Le plus dur fut de maintenir son effort avec une chaleur caniculaire. C'est d'ailleurs Valentin qui a eu la foulée la plus dynamique sur la partie pédestre. Parti peut-être plus (ou trop) prudemment par rapport aux deux Grégoriens sur le vélo, il est parvenu à leur grappiller de précieuses minutes. Il n'a finalement pas manqué grand-chose pour aller chercher le métal argenté, Aurélien finissant seulement à 50

secondes devant Valentin. Yann Guyot s'adjugeait quant à lui une 2e victoire de rang sur ce parcours en bouclant son triple effort en 4h08. Son record sur l'épreuve plus rapide de 10 minutes n'est pas battu et c'est certainement dû à des températures peu propices pour réaliser une course pleine qui l'en ont empêché.

Triathlon Olympique

Une nuit (et un orage) plus tard, les 1000 concurrents arrivaient dans un parc à vélo humide et les ultimes réglages se faisaient sous les dernières gouttes de la journée. La chaleur de la veille était retombée. Cela n'a pas facilité pour autant le vélo avec une chaussée complètement trempée ! Il était 10h et l'arbitre principal donnait le départ d'une natation qui allait être très rapide ! Le premier homme en la personne de Mathieu Mallard (Entente Haute Bretagne Triathlon) venait à bout des 1500 mètres en 23'14. La 1ère féminine, Flavy Leroy (MSA Triathlon), ne tardait pas à emboîter le pas de son homologue avec un magnifique chrono de 24'47. Mathieu est resté très régulier dans son effort avec le 3ème temps vélo (1:01:52) et le



3ème temps en course à pied (34'51). Il a fallu un rien pour qu'il s'empare de la victoire, car Maxime Rivron (US Palaiseau Triathlon) a franchi la ligne seulement 52 secondes devant Mathieu. Le Palaisien a su appuyer un peu plus sur les deux derniers efforts pour devancer ses concurrents !

Revenons sur les féminines, où ça bataillait dur en vélo ! Le classement changeait de visage et laissait apparaître en tête de course Marie Travers (Vallée de Montmorency Triathlon) qui est parvenu à faire le

trou avec les autres prétendantes à la victoire. Arrivée à T2, Marie troquait son vélo pour ses chaussures de course à pied sans perdre une seule seconde. Elle s'élançait alors pour réaliser le meilleur temps sur les 10 km qui la séparaient de l'arche d'arrivée et du plus beau métal ! Personne n'a réussi à lui reprendre quelques hectomètres dans les rues de Saint-Lunaire. Lucie Causeret (Saint-Brieuc Triathlon) et Julie Roussel (Tri Véloce Saint-Sébastien) venaient compléter le podium sur la distance reine.





**AUJOURD'HUI C'ÉTAIT TRÈS BIEN,
DEMAIN CE SERA ENCORE MIEUX ?**

« L'an prochain, ce sera la 5e année qu'ExAequo a repris la course et on s'était donné pour objectif à cette échéance que ce serait bien de passer la barre des 5 000 participants. Maintenant, il faut pouvoir le faire dans de bonnes conditions. Cela étant, la logique reste la même, on va aller chercher une qualité de service et de course toujours meilleure. Ce n'est pas évident car il faut analyser ce qui ne va pas, trouver les solutions et prioriser les actions que l'on met en place. On fera ce que l'on sait faire et ça a très bien fonctionné jusqu'ici ! » conclut Vincent Eudier.



LES PODIUMS

TRIATHLON DÉCOUVERTE AÉSIO MUTUELLE

→ **Hommes**

- 1 - Alban Gogrel 1:04:06 (Rennes Triathlon)
- 2 - Tanguy Bourgevin 1:04:50 (Dinan Triathlon)
- 3 - Antoine Jamin 1:07:11 (Triathlon Côte d'Emeraude)

→ **Femmes**

- 1 - Elodie Cohant 1:11:21 (Quimper Triathlon)
- 2 - Manon Jacob 1:11:29 (Red Star Club Champigny)
- 3 - Apolline Siohan 1:17:03 (Brest Triathlon)

TRIATHLON OLYMPIQUE GROUPE EDOUARD DENIS

→ **Hommes**

- 1 - Maxime Rivron 2:03:01 (US Palaiseau Triathlon)
- 2 - Mathieu Mallard 2:03:53 (Entente Haute Bretagne Triathlon)
- 3 - Gaëtan Marquilly 2:06:56 (Vallée de Montmorency Triathlon)

→ **Femmes**

- 1 - Marie Travers 2:25:13 (Vallée de Montmorency triathlon)
- 2 - Lucie Causeret 2:32:14 (Saint-Brieuc Triathlon)
- 3 - Julie Roussel 2:36:05 (Tri Véloce Saint-Sébastien)

TRIATHLON LONGUE DISTANCE

→ **Hommes**

- 1 - Yann Guyot 4:08:17 (Saint-Grégoire Triathlon)
- 2 - Aurélien Le Lay 4:13:39 (Saint-Grégoire Triathlon)
- 3 - Valentin Tortelier 4:14:57 (Entente Haute Bretagne Triathlon)

→ **Femmes**

- 1 - Élodie Davy 4:46:22 (Saint-Etienne Triathlon Club)
- 2 - Marie Mingam 4:56:37 (Lannion Triathlon)
- 3 - Nolwenn Daniel 5:01:28 (Hennebont Triathlon)

→ **Tous les résultats :**

<https://triathlondinard.com/resultats/>





TRIATHLON D'ÉVIAN

VER-TRI-GINEUX !

PAR ORGANISATION
PHOTOS ORGANISATION - ANAÏS DAVID

Quand le rêve devient une réalité palpitante... 1 500 triathlètes étaient présents le week-end des 16 et 17 septembre derniers pour la 1ère édition du Triathlon d'Évian. Les parcours ont offert des panoramas à couper le souffle, l'atmosphère était enivrante et la ville a résonné sous les applaudissements et les encouragements. Un premier opus qui affichait complet et qui impose le Triathlon d'Évian dans la cour des grands.

Évian-les-Bains en fête : quand la ville brille au rythme des performances sportives

Le coup d'envoi du 1er Triathlon d'Évian a été donné le samedi 16 septembre matin à 7h00 avec le Léman Full Distance. Les triathlètes se sont challengés sur un parcours composé de 3,8 km de natation dans les eaux bleues du Léman, 180 km de vélo à travers les paysages vertigineux du Chablais Haut-Savoyard et

pour finir 42,195 km de course à pied sur les rives du lac. Ugo Lovera (FRA), annécien, s'impose comme le 1er vainqueur du format avec un temps de 10h 39mn 16s.

À son arrivée, il s'est tourné vers sa famille et le public venu en nombre pour l'encourager et fêter sa 1ère victoire sur un format longue distance. « *Tout vient à point à qui sait attendre. J'ai toujours secrètement rêvé de lever une banderole. Quel Kiff. Merci à mes inconditionnels supporters* », confiait par ailleurs l'intéressé sur ses réseaux. Une belle victoire en forme de "revanche" pour le pensionnaire du Team Mermillod Triathlon, blessé au poignet peu de temps avant l'Embrunman, une course qu'il avait terminé au forceps, après des ennuis mécaniques (42e en 11h11).

Chez les femmes, Karen Schultheiss (CH) termine 1ère en 11h 35mn 15s en dominant la course tout au long du parcours. Après avoir passé la ligne d'arrivée, la Suisse n'a pu s'empêcher de remercier toutes les

personnes impliquées dans cette manifestation et a exprimé son enthousiasme : « *Le parcours est très beau et très bien indiqué. Je remercie sincèrement les bénévoles pour le temps qu'ils prennent pour nous aider et sécuriser les athlètes.* »

Cette édition a également été marquée par l'enthousiasme des spectateurs, créant une atmosphère de camaraderie et de célébration. Les applaudissements et les encouragements ont porté les participants à donner le meilleur d'eux-mêmes.

Un avenir prometteur

L'édition 2023 est un franc succès. Une semaine avant l'événement, tous les formats proposés étaient complets (Full Distance, Olympique, Sprint, Relais). Une confirmation de l'engouement autour de cet événement qui était présent dès l'ouverture des inscriptions. La

majorité des participants pense déjà à la 2e édition du Triathlon d'Évian. C'est le cas d'Alanis Siffert : « Les parcours sont vraiment géniaux, on n'a pas le temps de s'ennuyer. Le centre nautique est idéal, on peut s'y entraîner et la zone de départ est agréable pour nous, triathlètes. Sur le vélo, on peut autant profiter du paysage que réaliser une performance sportive. Et puis, la partie course à pied est vraiment super, on voit très souvent nos proches, les bénévoles et la ligne d'arrivée avec tout le public, grandiose. Je n'hésiterai pas à renouveler mon expérience à Évian. »

“ La recette est parfaite, le cadre est magnifique, les parcours sont relevés et les paysages sont merveilleux.

Alors que la 1ère édition du Triathlon d'Évian s'achève avec succès, les organisateurs sont déjà tournés vers l'avenir. Benjamin Chandelier, directeur de l'événement, s'exprimait le sourire aux lèvres : « L'histoire du triathlon à Évian-les-Bains ne fait que commencer, nous travaillons déjà sur la prochaine édition et nous sommes convaincus que cet événement deviendra un incontournable du calendrier des triathlètes. La recette est parfaite, le cadre est magnifique, les parcours sont relevés et les paysages sont merveilleux. Ce week-end fut aussi le fruit d'une magnifique collaboration avec la Ville d'Évian-les-Bains qui nous a fait confiance. Nous avons pris plaisir à créer et rendre possible ce beau triathlon. Je remercie donc la Ville d'Évian-les-Bains, nos partenaires, nos bénévoles et l'ensemble des participants pour cette première édition et je vous donne rendez-vous en 2024. »

Les inscriptions pour la 2e édition ont ouvert le 28 septembre.



LES RÉSULTATS

LÉ-MAN FULL DISTANCE (XL)

→ Hommes

1. Ugo LOVERA (FRA) - 10h 39mn 16s
2. KEGLER Thomas (FRA) - 11h 12mn 20s
3. EUDIER Lilian (FRA) - 11h 15mn 44s

→ Femmes

1. SCHULTHEISS Karen (CH) - 11h 35mn 15s
2. TIGÉ Marina (FRA) - 13h 42mn 46s
3. LECAT Nathalie (FRA) - 14h 01mn 41s

→ Relais

1. Ville d'Évian - 11h 19m 38s
2. INSUB - 13h 37m 12s

OLYMPIQUE

→ Hommes

1. Berthoud Jean (FRA) - 2h 08m 56s
2. Courbot Hugo (FRA) - 2h 09m 05s
3. Brachet Romain (CH) - 2h 10m 28s

→ Femmes

1. Schmidt Valérie (FRA) - 2h 35m 22s
2. Becouze Louise (FRA) - 2h 36m 44s
3. Vano Alexandra (FRA) - 2h 36m 56s

→ Relais

1. EFM - 2h 12m 26s
2. Eviangers - 2h 22m 00s
3. Les Fends la bise - 2h 27m 51s

→ Tous les résultats : <https://triathlonevian.com/>



SPRINT

→ Hommes

1. Lachat Théo (FRA) - 1h 04m 58s
2. Barbey Mathieu (FRA) - 1h 07m 11s
3. Schmitt Nathan (FRA) - 1h 09m 38s

→ Femmes

1. Siffert Alanis (CH) - 1h 07m 38s
2. De Barthez Salome (FRA) - 1h 11m 31s
3. Margot Ravinel (FRA) - 1h 17m 21s

→ Relais

1. Evian Triathlon - 1h 07m 36s
2. Les Ogres du Léman - 1h 09m 41s
3. Les 3 Fantastiques - 1h 15m 57s



NATUREMAN VAR

10 ANS D'ENGAGEMENT

PAR ORGANISATION
PHOTOS ERIC BARNABE - OSCOMAN -
GAEL RIPOLL

La 10e édition du Natureman Var s'est déroulée les 30 septembre et 1er octobre derniers aux Salles-Sur-Verdon, au cœur du Parc Régional Naturel du Verdon. L'événement a rassemblé près de 2 000 sportifs répartis sur 4 courses (Natureman L, Natur'M, Natur'Cross et Animathlon pour les enfants). L'épreuve principale, le Natureman L (2,2 km de natation, 92 km de cyclisme et 19,5 km à pied) a été remportée par les Français Dylan Magnien et Agathe Renaud.

Bien au-delà de la compétition, cette édition anniversaire restera comme un moment important de partage et de rassemblement autour des valeurs du Natureman Var, une épreuve qui défend une vision éco-responsable du sport. Destination de fin de saison particulièrement appréciée par les clubs et les familles, le Natureman Var a su faire de son ambiance familiale sa marque de fabrique.

Le Natureman L : Magnien en patron et la surprise Arnaud

Dylan Magnien a parfaitement assumé son statut de favori parmi les 950 participants alignés au départ donné au Lac de Sainte Croix, samedi matin. Excellent nageur, Magnien est pourtant sorti de l'eau derrière le jeune et prometteur Esteban Bringer. Les 2 hommes ont ensuite été rejoints par Gabin Mantulet pour une intense passe d'armes à vélo, notamment lors de l'ascension de l'enfer du Sud, une montée de 3 km avec des passages à 17%.

La course s'est rapidement décantée en faveur des 3 hommes, au gré d'un parcours cycliste très exigeant (1 450 m de dénivelé positif au total). Fort de son expérience, le sociétaire des Tritons Meldois, vainqueur en mai dernier de l'IRONMAN 70.3 d'Aix-en-Provence, a pris le dessus à pied pour s'imposer pour la première fois. Gabin Mantulet

prend la 2e place devant Esteban Bringer, sans doute un peu émoussé par sa course pleine de fougue.

Chez les femmes, le scénario d'une course très ouverte a tourné en faveur d'Agathe Arnaud (GUC Triathlon), auteure d'une performance très consistante. 2e, Céline Bousrez (championne ici-même en 2013) a effectué une superbe remontée après être sortie 12e de l'eau. Elle a échoué à moins d'une minute de la gagnante du jour. Annabelle Dietre (Nice Triathlon Club) a complété le podium.

10 ans d'engagement

Le Natureman Var est né en 2012, au cœur du Parc Régional du Verdon, une des régions françaises les plus protégées et emblématiques, pour démontrer qu'il était possible d'organiser un événement sportif



d'envergure, mais respectueux de l'environnement. À travers son équipe (dont 400 bénévoles le jour du Natureman L), l'organisation est profondément engagée dans la défense de l'environnement. Parmi ses standards : politique 0 déchets, production plastique presque nulle et priorité donnée aux produits Bio et locaux.

Surtout, le Natureman Var, un des rares événements sportifs à se dérouler dans l'espace naturel et préservé du Verdon, représente une magnifique opportunité de communication et de sensibilisation pour les athlètes, mais pas uniquement. L'organisation estime que 5 000 visiteurs se sont rendus sur le week-end aux Salles-sur-Verdon, et elle s'efforce depuis toujours de proposer un Village Expositant faisant la part belle aux entités spécialisées dans le développement durable, le bien-être et le sport.

Un rendez-vous devenu incontournable

Destiné à tous les profils de sportifs, le Natureman Var a réussi à s'imposer comme le rendez-vous de fin de saison



pour les triathlètes de l'Hexagone, avec au menu un triathlon longue distance, un triathlon courte distance, un triathlon cross (parcours VTT au lieu de vélo de route), une course enfants (sous forme d'aquathlon) et la possibilité de s'inscrire en relais. Le programme étalé sur tout le week-end incite les triathlètes à participer avec leur équipe et à se déplacer en famille pour terminer leur saison de la plus jolie des manières : ensemble.

Pour de nombreux triathlètes, le Natureman Var représente un retour aux sources de la discipline. Les parcours sauvages tracés sur les hauteurs du Lac de Sainte Croix et l'attention reçue par l'équipe d'organisation sont les clés de cette authenticité. Pour preuve : Romain Guillaume et Olivier Marceau (fidèle de l'épreuve), 2 grands noms du triathlon français désormais retirés du haut niveau, avaient choisi la 10e édition du Natureman Var pour participer avec leurs amis et leurs familles.



LES RÉSULTATS

CLASSEMENT FÉMININ NATUREMAN L 2023

- 1 - Agathe Arnaud / 05:26:50
- 2 - Céline Bousrez / 05:27:47
- 3 - Annabelle Dietre / 05:39:19

CLASSEMENT MASCULIN NATUREMAN L 2023

- 1 - Dylan Magnien / 04:23:20
- 2 - Gabin Mantulet / 04:26:26
- 3 - Esteban Bringer / 04:31:26

→ Tous les résultats : <https://chronospheres.fr/evenements/detail/NATUREMAN-VAR-875>



O'XYRACE VAL REVERMONT

ICI, C'EST L'AIN !

PAR ORGANISATION - CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS ORGANISATION

La célèbre étape du cross-triathlon de Val-Revermont, la 2e au calendrier 2023 de l'O'xyrace Challenge, s'est déroulée sous un ciel ensoleillé, offrant des conditions parfaites pour les athlètes. Avec la participation enthousiaste de 670 coureurs déterminés et des bénévoles qui ont œuvré tout au long du week-end avec le sourire, l'événement a été une véritable réussite !

La base de loisirs de la Grange du Pin, véritable écrin de verdure du Revermont, a servi de toile de fond pour accueillir les participants du cross-triathlon. Niché dans les magnifiques paysages de l'Ain, cet endroit offrait un mélange idéal de nature préservée, de terrains variés et de défis adaptés aux courses de cross-triathlon.

L'atmosphère était galvanisante, avec des participants qui étaient prêts à en découdre tout au long de ce week-end de compétition diversifié. Le week-end s'est ouvert

avec des courses enfants, dans une ambiance festive avec des parents tout aussi excités que leurs enfants, encourageant ainsi une participation familiale et le développement des talents sportifs dès le plus jeune âge.

La journée du samedi s'est poursuivie avec l'une des épreuves phares du week-end : la course XXS relais mixte (support des Championnats AURA Auvergne Rhône Alpes), où les équipes, composées de 2 athlètes masculins et féminins, se sont relayées pour un format très court du triathlon. C'est l'équipe « Team CRV Le Retour » qui a décroché le titre régional AURA 2023 avec un chrono de 2 heures 5 minutes et 29 secondes.

La nouveauté : la Paddle'N Run

La journée s'est conclue par la nouveauté de cette 13e édition : la Paddle'N Run ! Cette course mêlant course à

pied et stand-up paddle (SUP) a été une découverte pour tous les duos de participants puisqu'elle est totalement novatrice en France !

Chaque relayeur devait effectuer 1,6 km de course à pied, suivi de 1 km de paddle, puis les 2 coéquipiers s'élançaient ensemble pour 1,6 km de course à pied. Les duos de coureurs se sont retrouvés enchantés à l'arrivée : « C'était génial, super ludique et très rapide, on a passé un super moment tous les deux. » L'équipe gagnante « Les Novices », composée d'un père et de son fils, Éric et Luca BERTHET, est arrivée en 48 minutes et 28 secondes.

Les courses de distances S et M ont été les temps forts de la journée du dimanche ! Les participants de la catégorie S ont affronté un parcours très accessible, comprenant une natation de 500 m, 13 km de VTT stimulants et une course à pied finale de 5 km. Chez les

hommes, ce format a été bouclé avec un chrono canon de 58 minutes et 33 secondes signé Artus BOURDEAU. Le pensionnaire de Bourg-en-Bresse Triathlon s'est notamment appuyé sur sa connaissance du parcours pour construire sa victoire, comme il le confiait à l'arrivée : « Je connaissais déjà le parcours. Je l'apprécie bien, à la fois technique et très roulant en VTT, ce qui permet de gagner des places, même si aujourd'hui je n'avais rien dans les montées. La natation est plus courte que sur un triathlon S classique, donc ça me va ! Et le parcours course à pied permet aussi de combler ou creuser des écarts. » Chez les femmes, c'est Estelle DURAND, la sociétaire du GUC Triathlon, qui a terminé à la première place en 1 heure 9 minutes et 59 secondes.

Le M, c'est canon !

Le week-end s'est conclu avec l'épreuve reine de la discipline : la course M. Le top départ de celle-ci a été donné au son du canon, préparé et allumé par Lucas du Château de Treffort. Cette nouveauté a permis d'apporter de l'originalité à l'étape aindinoise. D'après les coureurs, c'était très impressionnant et exaltant de partir sur cette sonorité retentissante ! L'équipe organisatrice ainsi que le Château de Treffort souhaitent renouveler l'expérience l'année prochaine, mais cette fois-ci sur différentes courses !

Sur ce parcours M, les triathlètes ont dû repousser leurs limites avec des distances plus longues (natation de 1 km, VTT de 25 km et course à pied de 10 km), mettant à l'épreuve



leur endurance et leur détermination sous une météo estivale, paramètre qu'il a fallu prendre en compte pour aller chercher la 1ère place.

Chez les hommes, c'est Nicolas DURIN de la team Hexatri (2 heures 6 minutes et 43 secondes) qui arrive à la première place, "grâce" à une chute de la part du coureur précédent. Pour les femmes, c'est Lélia LE COQUET du club de Dijon Singletrack qui s'impose en 2 heures 41 minutes et 54 secondes.

La victoire a été longuement disputée entre les 3 premières féminines puisqu'elles ne sont arrivées qu'avec 1 minute et 21 secondes d'écart !

Tout au long du week-end, l'ambiance était ensoleillée, festive et enthousiaste. Les participants, les familles et les spectateurs ont soutenu les athlètes avec des encouragements et des applaudissements, créant ainsi une atmosphère de camaraderie et de partage ! Une 13e édition du Cross-Triathlon de Val-Revermont réussie !

LES PODIUMS

PADDLE'N RUN

- 1. BERTHET Eric / BERTHET LUCA Mael - 48:28
- 2. LEBRUN Sébastien / NICOD Julien - 50:02
- 3. GUILLUY Élise / BARON Valentin - 52:35

S

→ Hommes

- 1. BOURDEAU Artus - 58:33
- 2. HANDJIAN Melvin - 59:06
- 3. MARIOTTE Paul - 1:00:13

→ Femmes

- 1. DURAND Estelle - 1:09:59
- 2. LAUNEY Lucie - 1:12:37
- 3. GEOFFRAY Manon - 1:14:46

M

→ Hommes

- 1. DURIN Nicolas - 2:06:43
- 2. DIEFFENTHALER Bastien - 2:17:15
- 3. TISSERAND Jérôme - 2:17:36

→ Femmes

- 1. LE COQUET Lélia - 2:41:54
- 2. FREY Sophie - 2:43:00
- 3. BABLET Solene - 2:43:15



→ Tous les résultats : <https://www.sporkrono.fr/2023-resultats-oxyrace-revermont/>



— L'O'XYRACE CHALLENGE, C'EST QUOI ? —

Ce challenge est ouvert à tous les sportifs et ceci quel que soit leur niveau de pratique. Il permet de prendre part à une expérience outdoor différenciante pour vivre un défi personnel, tout en faisant corps avec les éléments naturels pour relever avec succès ce challenge.

Le circuit était initialement composé de 4 villes étapes (l'étape de Nantua a été annulée), 5 disciplines, au cœur de 2 territoires d'exception que sont le Jura et l'Ain.

- 21 janvier :** Trail Blanc Jurassien
Station des Rousses (11 km de trail)
- 10-11 juin :** Paddle Run
Nantua (800 m paddle / 2,5 km run) - étape annulée
- 2-3 septembre :** Cross triathlon S
Val Revermont (500 m / 13 km / 5 km)
- 16-17 septembre :** Triathlon S
Divonne-les-Bains (750 m / 20 km / 5 km)

Un classement sera établi pour être le et la meilleur(e) athlète outdoor de l'année au travers de ces épreuves natures chronométrées.



O'XYRACE DIVONNE-LES-BAINS UNE 1ÈRE DIVINE



PAR ORGANISATION - CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS O'XYRACE



La 1ère édition du Triathlon de Divonne-les-Bains a été couronnée de succès avec la présence de 750 participants sur le week-end des 16 et 17 septembre derniers. Les triathlètes ont été ravis de cette nouvelle compétition qui a apporté une énergie vibrante à la pittoresque station thermale située à la frontière franco-suisse. Grâce aux 200 bénévoles qui ont œuvré tout au long du week-end avec le sourire et dans la bonne humeur, l'O'xyrace a relevé avec brio le challenge de ce 1er opus.

Un parcours vélo L incroyable

Une centaine de pionniers a ouvert les festivités le samedi matin aux aurores avec l'épreuve reine du week-end, le format L (1,9km / 92 km et 1500 m d+/ 22 km). C'est dans une eau proche des 25 degrés, mesure rendant donc interdite l'utilisation de la combinaison (si > 24,5°C), que les athlètes se sont élancés, avant de prolonger leur effort sur une partie cycliste taillée pour les "grimpeurs-rouleurs", tracée dans le haut Jura.

Malgré la pluie persistante de Lamoura jusqu'à Crassier, un parcours en une seule boucle qui a marqué les esprits par la beauté incroyable des paysages, et sur lequel les athlètes entraient tout de suite dans le vif du sujet avec l'ascension du Col de la Faucille.

La route exceptionnellement fermée sur le secteur descendant suisse a fini de conquérir définitivement les puristes de la discipline. « Super organisation, le L était top avec la route fermée pour la descente de Saint-Cergue » confiait par ailleurs Laurent Bellet, pensionnaire de Aix Savoie Triathlon et 17e à l'arrivée. Une descente abordée après le 2e col franchi au programme, le Col de la Givrine, situé en Suisse.

L'enchaînement en course à pied très varié a séduit par ses relances à l'assaut de la vieille ville, après un tour de l'hippodrome mettant à l'épreuve le mental. Avec 3 boucles à effectuer, les athlètes ont également pu profiter des rives du lac. Tous les finishers

de cette course se sont vu remettre la fameuse médaille en récompense de leurs efforts.

Le parrain de l'épreuve, Romain Aymon, jeune professionnel suisse de la discipline, a dès le début du parcours vélo pris le large pour rentrer définitivement dans les mémoires de cette 1ère édition en remportant la course. « *L'O'xyrace n'a rien à envier à d'autres grandes courses de renom. Pour une 1ère édition, tout a été presque parfait* » déclarait l'intéressé après la ligne.

Chez les femmes, c'est durant la partie pédestre que le podium s'est joué avec un mano à mano entre les 2 premières. C'est Marie Justet qui a été la plus régulière et la plus forte en course à pied pour venir inscrire son nom sur la plus haute marche du podium.



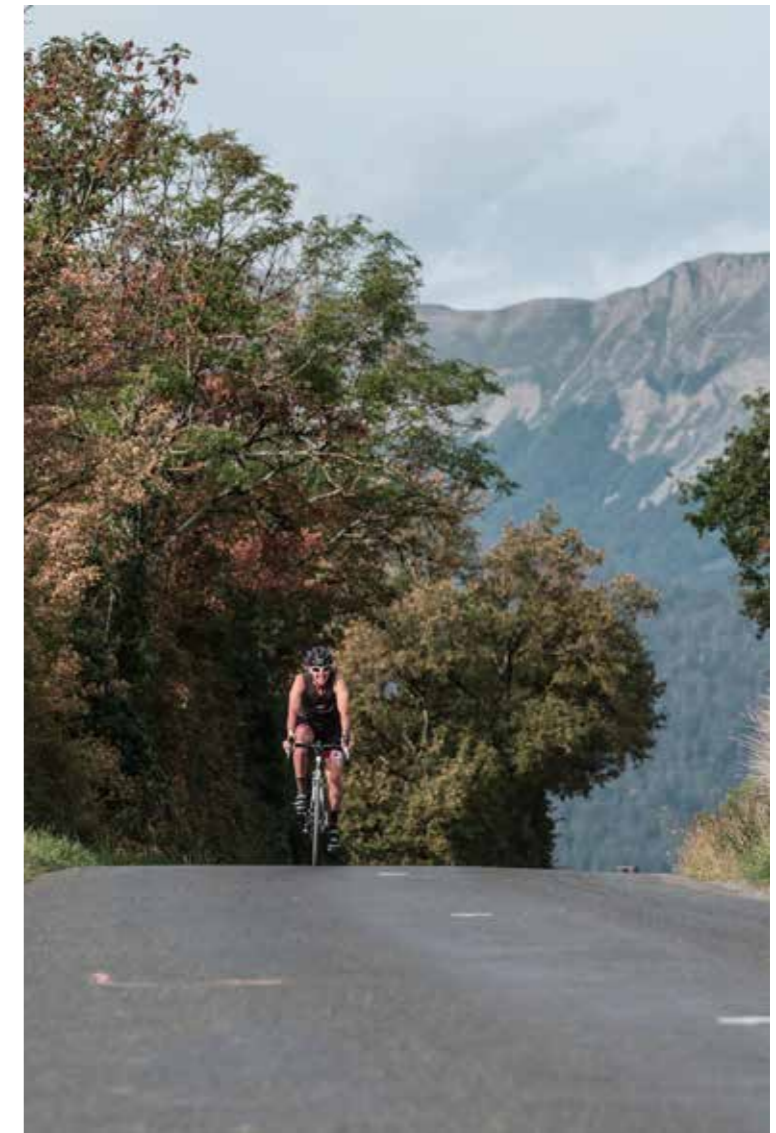
Un dimanche bien rempli

Le dimanche, ce sont les formats courts qui étaient à l'honneur avec les distances S et M, suivi des courses Jeunes 1 et Jeunes 2.

Et c'est dans une ambiance calme et face à la chaîne des Alpes, sous un magnifique lever de soleil, qu'a été donné le départ du format M à

8h. L'athlète féminine Léa Marchal, du Tri Val de Gray, a pris la tête de course sur la partie natation, sortant la première de l'eau (!), puis en vélo, avant d'être reprise en course à pied. Léa termine 1ère féminine et 4e au général !

Une performance haute en couleur sur ce format M qui proposait 1,5 km de natation, 42 km de vélo en 2



boucles avec 500 m d+ et 10 km de course à pied en 2 boucles le long du lac, agrémentées du challenge du meilleur chrono pour le tour de l'hippodrome. Un format dynamique dont les passages récurrents au village d'arrivée, en vélo et course à pied, ont permis aux 200 participants de profiter pleinement des encouragements du public, venu encore plus en nombre sur cette journée.

Le format S a été pour un très grand nombre d'athlètes leur baptême du feu triathlon dans une atmosphère conviviale, avec 300 athlètes entre les individuels et les relais. Cependant, la bataille a fait rage une fois de plus chez les femmes avec un podium qui s'est dessiné dans les derniers hectomètres après





une féroce lutte au coude à coude entre Julie Milan et Camille Nieto. C'est finalement Julie qui a été la plus rapide et qui s'impose de 9 secondes sur sa dauphine !

Le week-end s'est clôturé avec des parents survoltés pour encourager les courses enfants qui ont emprunté les mêmes lieux et parcours que leurs aînés. À noter la performance du club des Alligators Annecy Triathlon qui place 7 triathlètes dans le top 10 sur les courses jeunes 1. Les féminines se sont une fois de plus illustrées, puisqu'elles prennent les 3 premières places du scratch Jeunes 1 !

Organisée par le club La Victeam Triathlon, cette 1ère édition du Triathlon de Divonne-les-Bains, qui s'est déroulée dans une atmosphère festive, a marqué les esprits par son environnement propice à l'accueil du triathlon. Entre les parcours plébiscités et les infrastructures offrant le plus grand confort pour tous, avec notamment l'accès au centre aquatique attendant pour les douches et les consignes, ce triathlon est né pour durer.



LES PODIUMS

FORMAT L

→ **Hommes**

- 1. Romain Aymon - 4:40:35
- 2. Alban Bofelli - 4:48:53
- 3. Victor Chevallier - 4:51:00

→ **Femmes**

- 1. Marie Justet - 5:46:27
- 2. Céline Egger - 5:54:49
- 3. Natasha Ammann - 7:16:47

M

→ **Hommes**

- 1. Matthieu Wider - 2:13:46
- 2. Cédric Miolane - 2:15:34
- 3. Adrien Namur - 2:17:57

→ **Femmes**

- 1. Léa Marchal - 2:19:57
- 2. Flora Perrin - 2:36:47
- 3. Céline Ferrara - 2:38:34

S

→ **Hommes**

- 1. Thibaud Decurnex - 1:01:55
- 2. Maxime Magaud - 1:06:08
- 3. Grégoire Berthon - 1:08:10

→ **Femmes**

- 1. Julie Milan - 1:17:48
- 2. Camille Nieto - 1:17:57
- 3. Anais Hockmans - 1:23:37

→ **Tous les résultats :**

<https://www.oxyrace.fr/accueil-divonne-les-bains/>

CONFIEZ VOTRE COMMUNICATION À DES PROFESSIONNELS

NOMBREUX NOUS FONT DÉJÀ CONFIANCE...



SUPER LEAGUE TRIATHLON TOULOUSE

SHOTS D'ADRÉNALINE !



PAR SUPER LEAGUE TRIATHLON - CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS SUPER LEAGUE TRIATHON - THAT CAMERAN



Kate Waugh a remporté une victoire décisive et Léo Bergère s'est imposé sur la 2e étape de la Super League Triathlon Championship Series à Toulouse. Les 2 athlètes se sont montrés dominants tout au long de leurs courses respectives pour accumuler les points pour leurs équipes respectives RTP Sharks et Santara Tech Eagles, mais leurs victoires retentissantes ne sont qu'une partie de l'histoire, lors d'une journée de course pleine d'incidents, de rebondissements de controverses.

Course femmes

Chez les femmes, Kate Waugh, 24 ans, a dominé dès la 1ère des 3 manches du Triple Mix, franchissant la ligne d'arrivée avec 46 secondes d'avance sur la favorite locale, Léonie Périault, et sa compatriote Emma Lombardi, à l'issue d'une course frénétique sur le circuit technique du centre-ville de Toulouse.

Mais qui est Waugh précisément ? Originaire de Gateshead dans le nord de l'Angleterre, elle pratique le triathlon depuis l'âge de 8 ans et a déjà accumulé des titres européens, U23 et de relais mixte au cours de sa carrière. Elle a terminé 5e lors de la 1ère étape des séries du championnat 2023 à Londres et sa victoire à Toulouse pose un jalon avant la prochaine étape de la série à Malibu, aux États-Unis, le 30 septembre prochain.

Après des débuts réussis la semaine précédente à Londres, la victoire de Waugh a permis aux Sharks de Michelle Dillon de gagner de nouveaux points au classement par équipe face aux Eagles. En effet, la gagnante de l'épreuve inaugurale londonienne, Jeanne Lehair - qui court à présent pour le Luxembourg mais vit à Toulouse - a été disqualifiée pour ne pas avoir attaché son casque en transition T1 lors de la 2e manche, alors qu'elle était à la lutte avec la future lauréate et semblait bien partie pour accrocher un podium.

« La foule était incroyable aujourd'hui et elle m'a poussée à chaque tour du vélo », a déclaré Waugh à l'arrivée. À la fois heureuse et lucide, elle poursuivait : « J'ai vraiment poussé sur les 2 premiers tours de vélo, mais je savais que je devais rester sur mon vélo sur le dernier



tour. J'ai vu le casque de Jeanne se défaire en transition et j'ai pensé qu'elle serait pénalisée, mais je ne m'attendais pas à une disqualification. J'étais déçue car je voulais me battre jusqu'au bout, mais j'aime à penser que j'aurais quand même gagné ! Maintenant, il faut que je me remette à l'entraînement et que j'essaie de refaire la même chose à Malibu. »

Par ailleurs, l'Américaine Taylor Spivey, 2e l'andernier à Toulouse et prétendante majeure à la victoire, a abandonné sur blessure et la "Kiwi" Nicole Van Der Kaay a été involontairement mise hors course sur le parcours vélo par sa coéquipière des Scorpions, l'Italienne Alice Betto, provoquant une grosse chute contre les barrières. Un incident autant spectaculaire qu'improbable, heureusement sans gravité pour la Néo-Zélandaise.

Course hommes

L'épreuve masculine a été tout aussi spectaculaire, la star française Léo Bergère excellent à domicile devant le Britannique Jonny Brownlee et le Sud-Africain Henri Schoeman, avec une controverse sur l'erreur de transition de Hayden Wilde (et Bergère...) et un appel rejeté contre le résultat final (lire par ailleurs).

Car c'est bien le Français Bergère, 27 ans, champion du monde WTCS 2023, qui a pris le contrôle de la dernière manche du Triple Mix et qui s'est imposé devant Brownlee et Schoeman, après 9 disciplines de triathlon éprouvantes dans la chaleur de la ville rose.

La victoire de Bergère ne s'est toutefois pas faite sans controverse, le "Kiwi"



Hayden Wilde ayant entamé par erreur un tour de vélo supplémentaire lors de la dernière manche, alors qu'il menait la course aux côtés du Français. Une erreur d'inattention qui rappelle celle de Vincent Luis, identique, sur la WTCS de Leeds en 2022 avec... Bergère sur ses talons !

Rouler sur son vélo dans l'aire de transition étant interdit, Wilde s'est vu infliger une pénalité de 5 secondes pour avoir franchi la ligne de sortie de route, alors qu'une erreur d'arbitrage a permis à Bergère de ne pas être pénalisé, le Français ayant pourtant parcouru quelques mètres sur son vélo une fois la ligne franchie. Sorti du parc à vélo sur sa machine, Wilde a dû faire demi-tour, perdant ainsi son avantage et cédant de fait la tête à Bergère. Un appel a été interjeté et le jury de la course a estimé qu'il y avait bien eu une erreur d'arbitrage, mais qu'il n'y avait pas lieu de disqualifier Bergère.

« J'ai fait les bons choix au cours des 3 étapes d'aujourd'hui », a déclaré Bergère à l'arrivée. « Je dois remercier mon manager Tim Don et mon équipe pour leur aide aujourd'hui. Je suis désolé de ne pas avoir eu la bataille que nous voulions avec Hayden, mais cela fait partie de la course et je suis sûr qu'il sera bon dans les 2 dernières étapes. » complétait-il.

Après avoir terminé 2e derrière son compatriote britannique Alex Yee lors de la 1ère étape à Londres la semaine précédente, le vétéran britannique Jonny Brownlee, 33 ans, a décroché une nouvelle médaille d'argent (8 secondes derrière Bergère sur la ligne) pour prendre la tête du classement général des Series, devant Schoeman.

« Léo était trop fort aujourd'hui et méritait la victoire », a déclaré Brownlee à l'arrivée. Le Britannique



s'est notamment appuyé sur son expérience pour sortir du chaos : *« C'était un parcours très technique. Chaque fois que j'ai pris un virage lors des 2 derniers tours, il semblait y avoir un autre athlète dans les barrières. Il s'agissait donc de rester sur son vélo, de rester calme et de faire le tour du parcours en toute sécurité. Tout le monde peut prendre un virage trop vite, mais c'était un exercice assez difficile aujourd'hui. J'ai perdu le contrôle de ma roue avant dans l'un des virages et cela m'a un peu effrayé. »*

L'homme du Yorkshire a marqué des points supplémentaires pour son équipe, les Sharks, tandis que la victoire de Bergère a donné aux Eagles un énorme coup de pouce au classement par équipe. Le triathlète norvégien Kristian Blummenfelt, champion olympique en titre, a quant à lui terminé 7e pour ses débuts en Super League Triathlon Championship Series. Nul doute qu'il sera à surveiller d'ici un an aux JO de Paris 2024...



Le communiqué officiel de la Super League Triathlon sur l'erreur de Bergère en transition

L'épreuve masculine a été tout aussi spectaculaire, la star française Léo Bergère excellent à domicile devant le Britannique Jonny Brownlee et le Sud-Africain Henri Schoeman, avec une controverse sur l'erreur de transition de Hayden Wilde (et Bergère...) et un appel rejeté contre le résultat final (lire par ailleurs).

Car c'est bien le Français Bergère, 27 ans, champion du monde WTCS 2023, qui a pris le contrôle de la dernière manche du Triple Mix et qui s'est imposé devant Brownlee et Schoeman, après 9 disciplines de triathlon éprouvantes dans la chaleur de la ville rose.

La victoire de Bergère ne s'est toutefois pas faite sans controverse, le "Kiwi"



LES RÉACTIONS DES FRANÇAIS SUR LEURS RÉSEAUX

Léonie Périault, 2e

« La course était incroyable, je termine 2e après une 1ère manche compliquée. La forme est là, vivement la suite. Bravo à Kate et Emma, dommage pour Jeanne (le règlement ne laisse malheureusement pas le droit à l'erreur). Congrats @bahrainvictorious13, on aura notre revanche grâce notamment à nos renforts sur la prochaine étape à Malibu ! »

Emma Lombardi, 3e

« Première Super League Triathlon chez les grands ce week-end avec les Eagles. Une course intense avec un public de rêve à Toulouse. Bravo Kate et Léonie. Un format où l'on ne débranche pas une seconde. See you in Malibu Eagles. »

Léo Bergère, vainqueur

« Merci Super League Triathlon Toulouse ! Bravo à Jonny et Henri pour le podium ! Je tiens juste à redire que je suis vraiment déçu que nous n'ayons pas eu la bataille avec Hayden que nous souhaitons tous, et que je méritais vraiment une pénalité de 5 secondes comme Hayden. Les athlètes et les arbitres se donnent à fond pour ces courses et nous commettons certainement des erreurs en cours de route. Tout le monde apprendra de cette expérience et s'améliorera ensemble. J'ai eu beaucoup de plaisir à courir devant le public français et j'ai apprécié d'être de retour en Super League Triathlon aux côtés de mes coéquipiers des Eagles. »

MEN'S RESULTS TRIPLE MIX

1	#26 / LÉO BERGÈRE	15
2	#42 / JONATHAN BROWNLEE	14
3	#13 / HENRI SCHOEMAN	13
4	#11 / HAYDEN WILDE	12
5	#43 / DANIEL DIXON	11
6	#24 / KENJI NENER	10
7	#22 / KRISTIAN BLUMMENFELT	9
8	#32 / CHASE MCQUEEN	8
9	#21 / MATTHEW HAUSER	7
10	#14 / ROBERTO SÁNCHEZ	6

#5YEARSOFSUPERLEAGUE

WOMEN'S RESULTS TRIPLE MIX

1	#43 / KATE WAUGH	15
2	#11 / LÉONIE PÉRIAULT	14
3	#21 / EMMA LOMBARDI	13
4	#44 / OLIVIA MATHIAS	12
5	#15 / VERENA STEINHAUSER	11
6	#16 / ALICE BETTO	10
7	#45 / JESSICA FULLAGAR	9
8	#37 / VITTORIA LOPES	8
9	#23 / FANNI SZALAI	7
10	#26 / JULIA HAUSER	6

#5YEARSOFSUPERLEAGUE





OPENLAKES

LE TRIATHLON

POUR TOUS !

PAR SIMON THOMAS
PHOTOS SPORTOGRAF

Le festival du triathlon en Belgique a vécu sa 4e édition sur les rives du Lac de l'Eau d'Heure. Déjà primé en 2021 en tant « qu'organisation de l'année » par la Fédération Belge de Triathlon, les créateurs de l'Openlakes Florian Badoux et Denis Detinne avaient à coeur d'offrir à nouveau un événement aux petits oignons aux triathlètes, de plus en plus nombreux chaque année. La recette était connue et annoncée, le résultat est toujours aussi savoureux !

Le 16 et 17 septembre derniers, ce sont près de 3 900 triathlètes qui ont pu ainsi profiter des 8 courses programmées au Lac de l'Eau d'Heure, situé à 30 kilomètres de la Ville de Charleroi et un peu moins de 20 kilomètres de la frontière française.

Du format découverte au format FULL, toutes les distances et tous les âges sont représentés. Telle est la volonté des organisateurs. « *Nous avons toujours souhaité pouvoir accueillir tous les pratiquants du triathlon et même les non-pratiquants ! L'ouverture du triathlon pour tous, c'est ce qui nous motive* » nous explique Florian Badoux. « *Cette année, nous avons eu beaucoup plus d'inscrits sur toutes les courses enfants. Ce sont les triathlètes de demain et de voir tant d'engouement, c'était dingue !* » poursuit avec ferveur l'intéressé.

En effet, avec 350 enfants de 6 à 15 ans, on peut dire que le pari d'accueillir 3 courses pour les jeunes est réussi. Qui sait, le nouveau champion belge de triathlon était peut-être au départ du Mini-Kids, du Kids ou du Rookie !

“ **Notre philosophie ? Créer un événement inoubliable et surtout familial, accessible à tous.** ”

L'Openlakes Triathlon est également largement plébiscité par les novices du triple effort, les courses « My First Triathlon Experience », « Promo » et « Olympic » affichant complet. Qu'est ce qui attire donc tous ces athlètes ?

« Nous avons la chance d'avoir un site exceptionnel au Lac de l'Eau d'Heure » s'enthousiasme Florian. « Les spécificités du site collent parfaitement à notre philosophie de créer un événement inoubliable et surtout familial, accessible à tous. Les campings et villages vacances qui bordent le Lac permettent de venir passer un week-end en famille, loin de l'agitation de la ville, et de profiter d'un moment de sport dans une ambiance bon-enfant et festive. »

Côté parcours aussi, les retours sont plus que positifs. Après une natation sans remous en lac, place à un circuit vélo digne des grands labels dans un cadre bucolique et un revêtement impeccable pour prendre du plaisir tout en envoyant les watts. Sans un dénivelé énorme (450 D+ sur le HALF), le parcours vélo a su séduire son public grâce à son accessibilité et ses paysages verdoyants.

La partie pédestre a terminé de convaincre les plus sceptiques avec un retour sur les rives du Lac de l'Eau d'Heure. La fête s'étend bien au-delà du triathlon avec les nombreuses animations mises en place sur le site d'arrivée. Les enfants sautillent dans les châteaux gonflables, tandis que les plus grands se délectent d'une petite mousse autour des nombreux food-trucks présents.



Sur le plan sportif, on retiendra les victoires des Belges Bram Van der Plas et Céline Dery sur le FULL et de Joran Driesen et Stéphanie Louppe sur le format HALF. Hannelore Guillemyn et Christophe de Keyser viennent parachever la domination belge à domicile sur la distance Olympique,

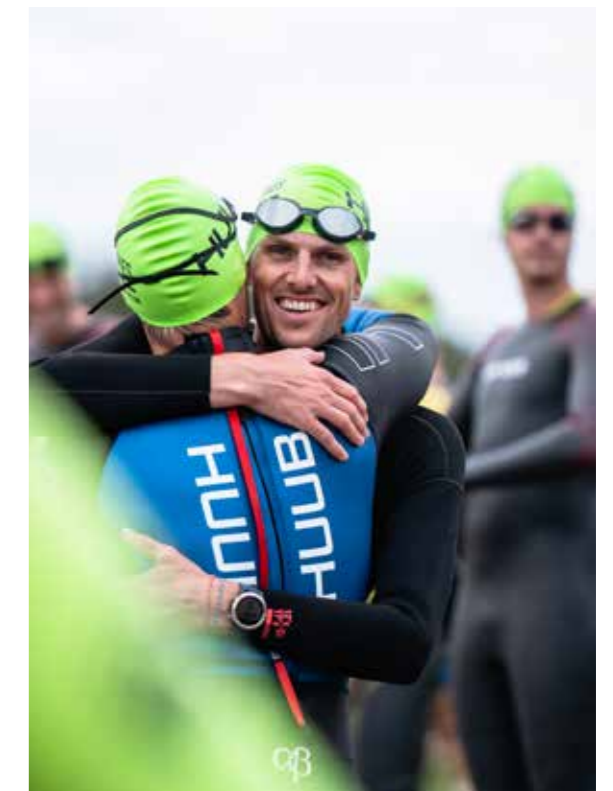
malgré la présence de grosses délégations françaises, hollandaises et britanniques. L'ancien professionnel de Keyser, qui a pourtant fait le tour du monde en pratiquant le triple effort, a même révélé que le Lac de l'Eau d'Heure était pour lui le meilleur spot pour pratiquer le triathlon.



Malgré la concurrence d'autres courses longue distance en Belgique le même week-end, les 2 formats historiques de l'Openlakes ont réuni 1 000 athlètes.

Vous avez loupé l'Openlakes Triathlon en 2023 ? Pas d'inquiétude, la série Openlakes Triathlon revient en 2024 avec l'Openlakes Triathlon Champagne en France le 22 juin et bien sûr l'Openlakes Triathlon Belgium le 21 septembre.

Le mot de la fin de Florian : « Nous avons la volonté de continuer sur notre lancée et de proposer toujours plus de triathlons de classe mondiale, à la fois familiaux et très sécurisés pour permettre à tous les triathlètes, des débutants aux plus expérimentés, de venir donner le meilleur d'eux-mêmes sur une de nos épreuves. Et pourquoi pas trouver un nouveau spot pour 2025 ? »



→ Tous les résultats : https://www.acn-timing.com/?lng=FR&fbclid=IwAR10QULxM6AmqFo6eUh93lwJm8zRGckbxXzPi_tODiGjY7o9EZzKiVGcX_4#/events/2157340597952296/ctx/20230916_iron/cms/SAMEDI



TRIATHLON DE ROYAN

UN SECOND SOUFFLE

PAR JULES MIGNON
PHOTOS TRIMAX MAGAZINE - SRIOUALL

Présent depuis la création du Triathlon de Royan en 1998, Stéphane Garcia, accompagné d'Etienne Charbeau, a décidé de passer la main pour cette édition 2023, mais tout en restant au cœur de l'organisation en tant que co-directeur de course. Une organisation reprise par l'association TriAAAthlon, co-dirigée par David Lacombe et Nicolas Maublanc. Tous deux, animés par le but de défendre les intérêts des triathlètes professionnels, ont pour ambition de développer le Triathlon de Royan dans les prochaines années...

Une start liste 3 étoiles

C'est avec un reste de météo estivale que s'est déroulée cette édition du Triathlon de Royan, où une belle start-list était annoncée, tant chez les hommes que chez les femmes. Côté féminin, la double tenante du titre, Marjolaine Pierré, était venue remettre son titre en en

jeu face à d'autres prétendantes telles que Alexia Bailly, Jeanne Collonge ou encore Marion Legrand. À noter la présence en élite de Lola Bachet, adepte du championnat de France D1, qui après des débuts prometteurs sur longue distance, vient se frotter à des athlètes plus expérimentées.

Côté masculin, on retrouvait le double vainqueur Clément Mignon (2020, 2022), aligné face à Arthur Horseau, le local de l'étape. Tous deux étaient présents 6 jours auparavant aux championnats du monde IRONMAN à Nice (ndlr : Arthur a finit 6e et Clément 10e, lire par ailleurs notre article au sein de ce magazine). Face à eux, d'autres athlètes avaient leur carte à jouer, comme Casimir Moine, Quentin Barreau, Cenzino Lebot, ou encore Erwan Jacobi.

Question de marée, le départ fût donné à 10h avec une marée basse, qui avait tendance à être capricieuse et à

tirer les athlètes au large, ce qui les rallongeait quelque peu dans la partie aquatique. À l'avant de la course, un groupe de 8 athlètes mené par Quentin Barreau et Cenzino Lebot, tous deux spécialistes de la courte distance, faisait déjà son écart sur le reste des concurrents.

Dans ce début de course féminine, Lola Bachet a fait forte impression en intégrant le groupe de tête pendant une bonne partie de la natation. Elle sortait avec seulement 45 secondes de retard sur la tête masculine, mais surtout avec 2:45 d'avance sur le duo Bailly-Pierré.

Après une longue première transition, tous les concurrents ont enfourché leur vélo pour 92 kilomètres de vélo sur routes fermées, le long de la côte. Pas le temps d'attendre pour le sociétaire de Montpellier Triathlon, Cenzino Lebot, qui passait tout de suite à l'offensive et décidait de dynamiter cette course. Lorsqu'il s'est

retourné pour constater l'étendue des dégâts, il n'a aperçu qu'un athlète, mais pas des moindres, puisqu'il s'agissait de Clément Mignon... Lebot a continué de faire le forcing et a encore plus creusé l'écart avec le groupe de chasse. Après beaucoup de mouvements dans la première partie vélo, le duo Moine-Horseau s'est mis à la poursuite du duo de tête Mignon-Lebot.

Mignon et Horseau surfent sur la vague niçoise

C'est lors du 2e tour cyclisme que Clément Mignon est passé à l'offensive et s'est débarrassé de Cenzino Lebot, qui a posé le vélo avec l'enfant du pays Arthur Horseau, et l'outsider Casimir Moine, tous les 3 à une poignée de minutes du sociétaire de la JSA Angoulême. « *Je ne savais pas du tout comment mon corps allait réagir, seulement 6 jours après Nice, donc je ne me suis pas posé de questions et j'ai appuyé sur les pédales sur un parcours que j'aime tant* » confiait Clément.

En aisance sur la partie aquatique, Lola Bachet a vu ses poursuivantes revenir progressivement sur elle, en commençant par la double tenante du titre Marjolaine Pierré, qui a pris la tête de la course dès les premiers kilomètres à vélo. Une tête de course qu'elle n'a pas lâchée durant toute la partie cycliste, en creusant les écarts kilomètre après kilomètre. Derrière elle, les Sables Vendée Triathlon étaient présents, puisqu'Alexia Bailly a elle aussi doublé la sociétaire de Saint Avertin. À la lutte pour le podium, Jeanne Collonge et Marion Legrand revenaient progressivement de l'arrière de la course.



L'emballage final était bien lancé sur cette partie pédestre, puisque Clément Mignon, auteur du meilleur temps vélo, était bien parti pour s'imposer car il continuait de creuser l'écart sur ses adversaires. « *Ayant eu des problèmes de nutrition et plusieurs hypoglycémies à Nice le week-end dernier, je n'ai pas pu taper dans ma réserve d'énergie à 100% donc j'ai pu mieux récupérer et être prêt seulement 6 jours après* », nous disait-il après la course.

Comme vous l'avez compris, il a maîtrisé une fois de plus cette épreuve royannaise et a inscrit son nom pour la 3e fois au palmarès. Il devient le plus titré à Royan, en réalisant le meilleur temps vélo et course à pied. 6 minutes après lui, Arthur Horseau a fait parler ses talents de coureur pour devancer ses concurrents et a pris une belle 2e place, 6 jours lui aussi après les championnats du monde IRONMAN à Nice où il a terminé 6e (!!)



« *Pas facile de courir à moins d'une semaine d'un Ironman, mais je suis content d'être ici pour célébrer cette belle course de Nice avec mes proches, et de prendre une 2e place derrière Clément que je n'ai pas pu rattraper aujourd'hui (rires)* », confiait l'intéressé.

Pour compléter ce podium, Casimir Moine est venu taper dans la cour des grands, puisqu'il a réussi à tenir tête aux spécialistes de la distance, lui qui débute dans cet exercice. Seulement quelques mois après une fracture de fatigue au fémur, il revient fort et annonce son ambition pour la saison prochaine.

Pour Pierré, dominer n'est pas gagner

Bien partie pour imiter son compagnon Clément Mignon et faire un triplé historique, Marjolaine Pierré a pu poser le vélo avec plus de 5 minutes d'avance, écart qu'elle a su gérer et augmenter pendant la partie pédestre, jusqu'à 7 minutes. À seulement 2 km de l'arrivée, son rythme a pourtant baissé, puis elle a fini par tituber et s'arrêter, en raison d'un coup de chaud. Elle a fini tant bien que mal à rallier la ligne d'arrivée et à donner ce qui lui restait, mais a elle



été disqualifiée dans la dernière ligne droite par le directeur de course, une sanction expliquée par une « *aide extérieure* » suite à son coup de chaud. Tout cela profitait à Alexia Bailly, qui a su gérer parfaitement sa course et mettre à distance ses poursuivantes. Elle a donc fini par franchir la ligne d'arrivée en 1ère position, elle-même étonnée car elle n'était pas au courant de ce qu'il venait de se passer... « *Marjolaine a encore une fois fait étalage de son talent et de*

son mental, et j'étais très surprise de voir cette banderole tendue à l'arrivée. Prise de crampes dès la ligne franchie, j'ai compris que j'avais gagné seulement quelques minutes après. Je suis malgré tout contente de ma course et de cette victoire ici », a-t-elle réagi après la course. Derrière Alexia, Marion Legrand, fidèle à ses qualités de coureuse, est revenue de l'arrière pour s'envoler vers cette 2e place. Pour compléter le podium, la vainqueur de l'Embrunman



le 15 août dernier, Jeanne Collonge, a fait parler de son expérience, elle qui est en pleine préparation pour les championnats du monde IRONMAN à Kona le 14 octobre prochain.

Une nouvelle édition s'est donc terminée sur la côte atlantique, la première pour le duo Lacombe-Maublanc. « *Nous avons eu beau temps, malgré les orages de la nuit passée, mais il a même fait chaud en fin de course, donc nous sommes contents de cette année de reprise* », a réagi David Lacombe après l'arrivée.



— LES PODIUMS —

→ Hommes

- 1 - Clément Mignon - 4:01:08
- 2 - Arthur Horseau - 4:07:14
- 3 - Casimir Moine - 4:09:03

→ Femmes

- 1 - Alexia Bailly - 4:37:40
- 2 - Marion Legrand - 4:40:50
- 3 - Jeanne Collonge - 4:43:49



→ Tous les résultats : <https://www.racetecresults.com/Results.aspx?CId=68&RId=689>



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



CHALLENGE SANREMO

DU TRIATHLON, DU BEAU !



PAR CHALLENGE FAMILY _ CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS @JLHOURCADE



Des Français aux avant-postes, une pincée de Poggio, une multitude de formats. Le Challenge Sanremo n'a manqué ni de charme ni de classe à l'italienne pour sa 2e édition. Une victoire en patron, sa 1ère en tant que professionnel, pour Maximilian Sperl (GER) et une course parfaitement exécutée par Magda Nieuwoudt (RSA) ont marqué le Challenge Sanremo sur la Riviera italienne le weekend des 23 et 24 septembre derniers.

Après les 2e places de Justine Guérard et William Mennesson, et les 3e places de Jeanne Collège et Simon Viain en 2022 sur l'édition inaugurale, 2 Français ont encore posé les pieds sur la boîte cette année avec les 2e places de Charlène Clavel et... le même Simon Viain.

Sperl n'enfile pas les perles !

Dans la course masculine, Sperl est sorti de l'eau en tête en 24:26 et a tenu bon tout au long du vélo, poursuivi

par Youri Keulen (NED), jusqu'à ce qu'un mauvais virage du Néerlandais n'ajoute 2 km supplémentaires à sa journée. Au début de la montée de 17 km vers le Col de Ghimbegna, à 3 minutes de Sperl, 2 groupes de chasse se sont formés à la tête de Tom Vaelen (BEL), Simon Viain (FRA), 3e l'année dernière, et Arnaud Guilloux (FRA). Jonathan Wayaffe (BEL) et Andreas Dreitz (GER) étaient également dans le coup. Alors que les hommes entamaient la descente rapide vers le niveau de la mer, Sperl maintenait son avance, mais Vaelen est sorti en raison d'une crevaison et Sperl était chassé par Vincent Clavel (FRA), le frère de Charlène, et Viain.

C'était vraiment une bataille de courageux avec des vitesses allant jusqu'à 80 km/h dans la descente. Sperl est arrivé à T2 avec plus de 2 minutes d'avance sur Kristoffer Visti Graae (DEN) et Viain. Il s'est lancé dans la course à pied qui, contrairement au vélo, est rapide et plate. Dès les premiers kilomètres, son avance n'a jamais été remise en question et Sperl a franchi la ligne d'arrivée en 4:12:15. Derrière lui, Viain

a pris la 2e place en 4:15:03, tandis que Wayaffe a complété le podium en 4:17:35.

« Je suis heureux d'avoir réussi. Je pense que c'était la journée parfaite pour moi, en menant la natation, puis en faisant ma propre course sur le vélo et en essayant de m'accrocher sur la course à pied », a déclaré Sperl. Et de poursuivre : « Le parcours de vélo était vraiment brutal et j'ai eu 2 ou 3 fois l'occasion de frôler la catastrophe, et c'est à ce moment-là que vous savez que vous êtes vraiment à la limite. »

Quant à Simon Viain, il gagne une place par rapport à l'an dernier. Victoire en 2024 donc ? C'est tout le mal qu'on peut lui souhaiter si le pensionnaire des Sables Vendée décide de s'aligner au départ l'an prochain. Le Français était en tout cas satisfait de sa performance : « Content de ce nouveau podium sur cette course difficile. La bonne forme de cet été se confirme malgré quelques erreurs d'exécution. »

Nieuwoudt, dare-dare

La double médaillée d'or des Jeux du Commonwealth, Jodie Stimpson (GBR), a mené la course femmes à la sortie de l'eau, alors qu'elle revenait à la compétition après une longue blessure. Elle était suivie de près par sa compatriote Megan McDonald, puis par Rosie Weston (GBR) et Lilli Gemini (ITA). Malheureusement, Gemini et McDonald ont toutes deux chuté dans les 20 premiers kilomètres de la course, mettant fin à leur journée.

Lorsque les femmes ont entamé la première montée au 20e kilomètre, Nieuwoudt et Lisa Maria Dornauer (AUT) se sont toutes deux portées à l'avant, dépassant Stimpson et continuant à se relayer en tête, rejointes par Charlène Clavel (FRA). Alors qu'elles abordaient la plus longue ascension de la journée (17 km), Nieuwoudt semblait pouvoir dominer, mais Clavel et Dornauer sont restées proches tout au long de l'ascension. Dans la descente,



l'expérience de Dornauer et Clavel dans la descente technique leur a permis de se détacher de Nieuwoudt, entrant à T2 avec une trentaine de secondes d'avance sur la Sud-Africaine. Clavel a pris la tête de la course en

se détachant de ses poursuivantes. Cependant, Nieuwoudt était venue dans cette course avec rien d'autre que la victoire à l'esprit, et alors qu'elles atteignaient la fin du premier tour de la course à pied, elle a dépassé Clavel, s'envolant vers la victoire en



4:50:10. Clavel a conservé la 2e place en 4:51:39 tandis que Dornauer a pris la 3e place en 4:52:40.

« L'objectif était depuis le début de participer à ces courses du Challenge et de gagner », a déclaré Nieuwoudt. « Aujourd'hui, dans la descente, c'était un peu délicat et je ne suis pas très

douée pour ça. Je me suis dit qu'une fois que j'aurais les pieds sur terre, je devrais courir ! J'espère que je pourrai décrocher le bonus mondial, c'est très important pour moi. Mais ici, en Italie, les gens sont incroyables et tellement heureux pour vous, et je me suis vraiment amusée aujourd'hui. »

Charlène Clavel, de son côté, confirme

sa belle forme de cet été après sa victoire sur l'IRONMAN 70.3 Les Sables d'Olonne Vendée, et sa montée en puissance sur ce format : « Très contente de ce résultat et de partager le podium avec Magda et Lisa. Une course pleine avec un bon vélo qui me permet de prendre la tête. Je n'ai pas réussi à maintenir un rythme suffisant





à pied pour aller chercher la victoire. Merci à mes concurrentes pour cette belle bataille jusque dans les derniers mètres... Vous m'avez poussée à donner le meilleur de moi-même encore aujourd'hui. Et un grand bravo à mon frère pour ce magnifique top 10 sur cette course. Tellement fière de toi et de te voir à ce niveau. »

Une offre élargie

Middle distance, Sprint distance, Aquabike, Swimrun et courses jeunes... Le Challenge Sanremo touche tous les publics et les passions. Un festival de triathlon et de disciplines enchaînées qui, dès sa 2e année, s'est forgé une renommée internationale.

Un week-end qui s'est par ailleurs ouvert en beauté. Dans la matinée, le Challenge Sanremo a célébré le « Blue Flag » (drapeau bleu) reçu de la municipalité de Riva Ligure, la bannière décernée chaque année aux municipalités qui se distinguent par leur engagement à promouvoir la



pratique de la course et de la marche et la santé en général, en tant qu'outils de bien-être et de qualité de vie.

Côté sport, la matinée et le début de l'après-midi ont été animés par plus de 100 jeunes athlètes de toutes les catégories de jeunes qui ont affronté les distances de course respectives avec courage, détermination et beaucoup de plaisir.

Un véritable spectacle sportif, avec comme protagonistes les triathlètes du futur, qui a précédé le Sanremo Swimrun - Memorial Alessio Bianchi Challenge. Chez les femmes, c'est



Vittoria Bergamini, athlète du Riviera Triathlon 1992, qui s'est imposée, faisant ses débuts dans cette discipline, tout en donnant du fil à retordre aux meilleurs hommes et portant haut les couleurs de la société organisatrice de l'événement. Monica Fierile et Laura Protto sont également montées sur le podium. Chez les hommes, Matteo Testa s'est imposé devant le Français Hugues Plessis, la 3e place revenant à Samuele Lisdero.

LES RÉSULTATS

MIDDLE - FEMMES

- 1- Magda Nieuwoudt - 4:50:10
- 2 - Charlène Clavel - 4:51:39
- 3 - Lisa Marie Dornaeur - 4:52:40

MIDDLE - HOMMES

- 1 - Maximilian Sperl - 4:12:15
- 2 - Simon Viain - 4:15:03

- 3 - Jonathan Wayaffe - 4:17:35

(...)

- 7 - Arnaud Guilloux - 4:20:57
- 9 - Vincent Clavel - 4:23:53
- 10 - William Mennesson - 4:24:42
- 15 - Ludovic Sechaud - 4:28:56
- 16 - Hadrien Baritoux - 4:31:57

→ Tous les résultats :

Challenge Middle : <https://www.nextrace.net/timing/schedagara.php?idgara=2936&lan=en>

Courses jeunes - Triathlon Youth : <https://www.nextrace.net/timing/schedaclassifica.php?idgara=2938&lan=it>

Swimrun : <https://www.nextrace.net/timing/schedaclassifica.php?idgara=2937&lan=it>



CHALLENGE SAMARKAND

DÉPAYSEMENT GARANTI

PAR CHALLENGE FAMILY - SIMON BILLEAU
PHOTOS CHALLENGE FAMILY

Le Challenge Samarkand se déroulait le 17 septembre dernier. Une course historique, puisque c'était la 1ère course internationale longue distance en Ouzbékistan. Samarkand est d'ailleurs la seconde plus grande ville du pays, une cité riche d'histoire, située sur la route de la soie. Aussi ancienne que Rome ou Babylone, elle est jonchée de nombreux monuments inscrits au patrimoine mondial de l'UNESCO. L'héritage turque et russe est palpable dans cette architecture musulmane. La générosité des locaux est réelle et les endroits à visiter comme les ateliers d'artisans sont nombreux.

Le complexe de la route de la soie où avait lieu la compétition est sorti de terre en 2022. Ce complexe est centré sur le sport et le bien-être. En son centre, un canal d'aviron qui permet de recevoir la natation en eau libre. Les 2 boucles en vélo pour un total de 86 km présentaient un profil vallonné, mais c'est surtout le vent qui a joué un rôle important dans cette discipline. Les 4 tours de course à pied autour du canal pour un total de 22,4 km (mesurés !) étaient totalement plats et agrémentés de 3 ravitaillements par tour.

Frederic Funk (Allemagne) a construit sa victoire grâce, comme à son habitude, à un vélo de costaud. Le récent vice-champion du monde IRONMAN 70.3 a fait parler les watts. Chez les femmes, Ellie Salthouse (Australie), a remporté l'édition inaugurale de ce Challenge Samarkand.

Il n'y a pas eu de surprise lorsque Aaron Royle est sorti en tête de l'eau en 25'03", avec Funk 44" derrière. Sur le vélo, Funk s'est élancé très fort pour reprendre Royle le plus tôt possible, ce qu'il a fait après 17 km lors de la montée sur la zone pavée. Son avance est montée à 2'25" à T2. Son temps vélo pour les 86 km ? 1h53'35". Il a continué son effort pour conserver son avance en course à pied.

À mi-course, l'écart n'avait pas évolué et la victoire de l'Allemand était assurée. Cependant, derrière Royle, Felipe Azevedo (Portugal) commençait à refaire son retard, mais c'était trop tard. Funk s'est donc imposé sur cette 1ère édition du Challenge Samarkand en 3h38'34". Derrière, Royle a terminé second en 3h41'35" et Azevedo 3e en 3h43'45".



« La natation s'est bien passée. J'ai essayé de garder mon allure et de ne pas perdre trop de temps sur Royle. Ensuite, sur le vélo, j'ai fait l'effort, mais après un tour je ne pouvais plus pousser 300 watts, donc je me suis concentré à rester aussi aérodynamisme que possible. C'était une course rapide et l'aérodynamisme a joué un grand rôle. La course à pied s'est bien passée également. J'ai contrôlé mon allure et je savais que si j'avais un écart conséquent à l'entame de la seconde partie du semi-marathon, je pouvais battre Aaron. Je suis très heureux de gagner et j'ai hâte de visiter la ville. » a déclaré le lauréat du jour.

“ **Venir ici et rouler dans le centre historique avec ces monuments inscrits à l'UNESCO, c'était un privilège.** ”



À noter que Gaëtan Fetaud (France) termine 4e avec une course encourageante, malgré une grosse entorse à la cheville contractée le week-end précédent.

Chez les femmes, comme prévu, c'est Ellie Salthouse qui est sortie de l'eau en tête en 26'45", mais seulement 2" devant Lottie Lucas (UAE) et 4"

devant Margie Santimaria (Italie). Emma Pallant-Browne (Angleterre) était à une minute.

Cependant, sur le vélo, il ne fallut pas longtemps à Pallant-Browne pour remonter à la seconde place, mais

Salthouse était résolue à ne pas laisser la tête de la course. Après 40 km à vélo, son avance avait doublé et s'élevait à 2'30". À T2, Salthouse comptabilisait 6' d'avance sur Pallant-Browne. Pour cette dernière, une pénalité de 30" pour avoir mal

rangé son vélo dans le parc réduisait à néant ses espoirs de remontada. Salthouse l'emportait donc en 4h02'54". Pallant-Browne a terminé 2e en 4h12'50", complètement vidée sur la ligne, sous des conditions chaudes (28 degrés). Margie Santimaria a complété le podium en 4h18'16".

« Ce n'était pas facile. Le vent de face était surpuissant, et donc quand nous l'avions dans le dos c'était génial ! Le parcours vélo a une combinaison de côtes, descentes, pavés, un mix de tout et je suis très heureuse de gagner. J'ai couru avec la peur au ventre car je connais les qualités de coureuse d'Emma. Mais quand je me suis

aperçue que j'augmentais mon avance, j'étais surprise. Nous n'avons pas ce patrimoine historique en Australie, donc être capable de venir ici et de rouler dans le centre historique avec ces monuments inscrits à l'UNESCO, c'était un privilège. Cette course a un potentiel énorme et j'encourage tous les triathlètes à faire le déplacement. » a déclaré Salthouse.

— LES RÉSULTATS —

→ Hommes

- 1 - Frederic Funk - 3:38:34
- 2 - Aaron Royle - 3:41:35
- 3 - Filipe Azevedo - 3:43:45
- 4 - Gaëtan Fetaud - 3:55:25
- 5 - Luke Mathews - 3:57:57
- 6 - Simon Billeau - 4:02:10

→ Femmes

- 1 - Ellie Salthouse - 4:02:54
- 2 - Emma Pallant-Browne - 4:12:50
- 3 - Margie Santimaria - 4:18:16
- 4 - Lottie Lucas - 4:23:58



→ Tous les résultats : <https://www.athlinks.com/event/381440/results/Event/1060796/Results>



PACA

SÉMINAIRE DES ENTRAÎNEURS



PAR LIGUE PACA PHOTOS LIGUE PACA



La Ligue Provence Alpes Côte d'Azur organise à nouveau cette année son traditionnel séminaire des entraîneurs, le samedi 11 novembre. Cet événement est devenu incontournable pour la ligue, réunissant les acteurs du triathlon régional tels que les membres de l'équipe technique régionale, les éducateurs sportifs stagiaires ou diplômés des clubs, ainsi que les pratiquants. Il offre un précieux moment de formation continue.

Cette année, la Ligue PACA aura le plaisir d'accueillir 2 cadres techniques nationaux de la Fédération Française de Triathlon, Mickaël Ayassami et Sébastien Libicz.

Mickaël Ayassami, entraîneur national au Pôle de Boulouris, partagera son expérience, notamment en travaillant avec des athlètes ayant des calendriers et des objectifs variés. Il expliquera comment gérer un groupe pour optimiser les performances individuelles tout en

favorisant une dynamique collective. L'année précédente, cette thématique avait suscité un grand intérêt parmi les participants au séminaire et aux formations fédérales de la ligue.

Sébastien Libicz, coordinateur de la mission d'appui à l'expertise et à la performance, aide les équipes de France à se préparer aux compétitions internationales en utilisant des tests physiologiques. Il effectuera des tests sur le terrain (VMA, PMA, lactate...) et discutera de leur application pratique dans l'entraînement. Tester les athlètes pour évaluer leur progression est essentiel, mais avoir des données précises permet également d'ajuster les programmes d'entraînement pour optimiser les adaptations physiologiques souhaitées.

La nouveauté pour cette édition 2023 est le prolongement du séminaire en première partie de soirée avec un temps d'échange entre les participants et des entraîneurs experts de la Ligue Provence – Alpes – Côte d'Azur.

Arnaud Saorin, conseiller technique de la ligue, nous parle de cette nouveauté :

« La Ligue Provence Alpes Côte d'Azur a fait le choix cette année de prolonger la journée avec un temps d'échanges entre entraîneurs. L'idée est venue car nous avons une certaine frustration sur les années précédentes, où les temps d'échanges étaient trop peu nombreux. Il n'y a pas de notion de formation sur ce temps, mais vraiment sous forme de discussion. La mise en place se fera avec un animateur et des entraîneurs de l'équipe technique régionale, ce qui permettra

de répondre aux questions des personnes présentes. Pour finir nous voulions aussi prolonger cette journée afin de créer du lien entre l'ensemble des encadrants, entraîneurs, athlètes et bénévoles intervenants dans les clubs. »





PORTTRAITS

LE DUO DU MOIS

PAR CAROLE TANGUY

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 Anne et Thomas.

ANNE

Anne a atteint un âge plus grand que sa pointure de running. Née dans le Nord à côté de Valenciennes il y a 41 ans, elle grandit à Seyssel puis part à Thonon-les-Bains pour ses études d'infirmière. Elle commence sa carrière aux urgences à Lyon, puis change pour avoir davantage de temps pour son fils de 13 ans. Aujourd'hui, elle vit en couple et habite à Ambérieux, entre Bourg-en-Bresse et Lyon. Entre le poulet les quenelles et au milieu... Une poêle Tefal. Non loin du Grand Colombier, la montagne est son terrain de jeu.

Enfance sportive

Papa et Maman sont super sportifs, vivent à la montagne, donc pas de secret, ils sont biberonnés aux globules rouges. Anne pratique un peu tous les sports de la gym aux sports collectifs, judo, tennis puis la découverte du trail.

Premier triathlon Nantua

Anne s'était essayée aux raids multisports. Elle ne sait pas nager, plus que la jolie brasse très classe où la mise en pli ne sera pas mouillée, et elle s'inscrit à un cross triathlon sprint. Donc peu de natation en vue. Elle sort d'ailleurs la dernière de l'eau et enchaîne le vélo et le trail pour arriver rincée, fatiguée, mais heureuse d'en avoir fini.

Triathlon M de Rumilly

Largement motivée par son amoureux qui lui apprend à nager et lui offre une combinaison néoprène. Un bon vélo en alu bien lourd, des baskets et c'est parti... Sous la pluie, dans une eau à 14 degrés, un épais brouillard et de la neige en altitude au joli mois de Mai. Troubles gastriques à prévoir et encore un triathlon tourmenté !

Joyeux Noël chérie !

Voyant son petit cœur s'accrocher à ce sport de fêlés, chéri Sébastien lui offre un dossard pour... le Ventouxman. On sait tous que c'est roulant hein, le Ventouxman... Donc s'entraîner pendant le COVID où le fameux « Restez chez vous » sévit, ça ne va pas être chose aisée de rouler. Sauf pour Anne qui est infirmière chez les pompiers et qui peut

EN BREF

→ **Côté matos ?** « Un vélo Liv langma advanced pro (yeahhh) et mon dernier qui est arrivé hier, un vtt (stumpjumper specialized) alors pourquoi pas découvrir davantage le cross triathlon... Saucony en course à pied et Zoot pour le reste. »

→ **Qualité & défaut ?** La tolérance.

→ **Musique ?** « J'entends, je rajoute dans la playlist et je ne connais pas les morceaux. »

→ **Télé ? Films ?** Échappée belle.

→ **Sur ta table de nuit ?** Joker.

→ **Régime ?** « J'adore les légumes et cuisiner donc je mange de tout et je suis gourmande, donc contre indication absolue au régime. »

→ **Plat et boisson préférés ?** « Les pâtes et l'entremet forêt noire de ma maman, et le kir myrtille. »

→ **Lectures ?** « Trimax ! Non, je ne connaissais pas. Mais les devoirs des enfants, oui. »

→ **Sparring partner ?** « Mon conjoint, il me donne beaucoup de conseils et d'énergie et surtout il me motive, nous partageons beaucoup de sport ensemble... »

→ **Où puises-tu ton courage ?** « À ma famille et quand je suis dans le dur je m'arrête manger mon sandwich ou mes sardines (oui des petites boîtes qui entrent dans la sacoche vélo c'est top !!!) »



parcourir les 70 km pour aller travailler avec son pass. Un entraînement Covid-chaotique, et un Ventouxman repoussé à plusieurs reprises.

Ventouxman

Elle arrive heureuse au parc à vélo et sa voisine à l'air bien en forme et super détendue. D'ailleurs, c'est elle qui rassure Anne avec sa voix chaleureuse « T'inquiète, ça va bien se passer. » Bon, le parc est sous la pluie, les orages grondent, donc annulation de la natation. Changement de parcours de dernière minute pour la sécurité des coureurs et montée par Malaucène pour arriver directement au Mont Serein. Là, c'est le déluge, l'orage et chéri Sébastien dit – ordonne – à Anne d'arrêter là. Effectivement, les conditions sont dantesques Anne est transie de froid : il est temps de préserver son intégrité. Malade et trempée, elle rend sa puce.

La famille d'abord

Pour chaque parent et maman qu'elle est, il arrive que les priorités changent et la plus saine des priorités reste la famille. Donc Ouistiti d'abord. Le triathlon nécessite tellement d'entraînement que, quand la présence maternelle est requise, elle passe avant le travail et le sport.

Remise en selle à Vouglans

Un triathlon dans un cadre exceptionnel, une organisation au top et un vrai pris de puristes sportifs : voilà un objectif à inscrire au calendrier du sportif ! La météo est toujours clémente et le camping « Le Surchauffant » offre un joli cadre de découverte !

Club ou pas club

EFS club à 10 km de la maison certes, mais tous les âges, sexes et niveaux mélangés dans la bonne humeur et l'humilité. Des courses club type Triathlon de Saint Raphaël by Roxim, où les paysages sont exceptionnels, le prix accessible et le rendez-vous podium toute catégorie motivant.



GUILLAUME

Guillaume est un séillant jeune homme de 34 ans, célibataire sans enfants. Pourquoi devrions-nous rentrer dans des cases à tel âge, tel statut ? Non. Pas pour Guillaume en tout cas. Des cases ? Non plus. Plusieurs métiers et plusieurs vies, il se retrouve triathlète ici à porter la cause qui l'anime aujourd'hui : la sclérose en plaques.

Enfance sportive

Maman court des marathons et inscrit les enfants au club d'athlétisme du village. Puis arrive l'adolescence et ses scooters. Les histoires d'amour et les boîtes de nuit. La fête, les bières, les filles et l'adrénaline, ce dont un jeune rêve sans aucune frontière quand tout devient possible. Guillaume vient de Villette d'Anthon en Isère, à l'est de Lyon. Non loin de Crémieux ou Meximieux. Vous savez, les villes qui finissent en « Mieux » vers Lyon comme celles qui finissent en « Sheim » en Alsace, en passant par celles qui comment par « Plo » et finissent par « ec » en Bretagne... Nous y sommes. Une vie de quartier, de village où on s'entraîne mutuellement pour le pire et le meilleur.

Des métiers

Pompier volontaire, activité travaux en milieu et conditions difficiles, tout ce qui semble compliqué et irréalisable, c'est pour Guillaume. Il ne veut pas connaître de limites.

Les braver et apprendre. Livrer du matériel technique dans des milieux inaccessibles et improbables, loueur, chauffeur et... pilote motocross freestyle.

Motocross Let's ride

Un jour de très mauvais temps, la télé est présente et les magazines aussi... Guillaume fait une mauvaise chute de 15 mètres sur les genoux devant son amoureuse qui le fait arrêter ce sport mécanique dangereux. Guillaume ne savait pas s'il remarquerait un jour. Guillaume décide de changer pour la moto de route. Un peu plus tard, son ami d'enfance, lui, ne se relèvera pas et restera en fauteuil roulant. Motocross ou moto de route au final, le risque est identique. La copine part et lui aussi : direction la Nouvelle Calédonie.

Nouméa NC

Guillaume s'exile sur une île où il était allé en 2002 : une île exceptionnelle aux fonds sous marins riches. 2012 : mort des coraux, pollution, tout a changé avec l'industrialisation de masse et sa chasse à la rentabilité à n'importe quel prix. Guillaume plonge au sens propre et au sens figuré dans la perte des ressources terrestres et sous-marines. Il écume les conférences, les ONG, les Sea Shepherds à Lorient mais... À part être fiché S, quel est l'issue concrète pour sauver la planète ? Conclusion : marginalité, convictions changées et vegan power.

Merci cousine pour le marathon d'Annecy

Soirée choucroute et entorse véganitude : réunion de famille arrosée où on s'inscrit à son premier marathon à Lyon. Le cousin est podologue, a beaucoup travaillé pour réussir et cette abnégation et cette volonté pour arriver à ses envies le motivent profondément. 2 semaines de préparation et 4h30 de souffrance profonde. Mais un mental de Superman. Merci Guillaume.

Sclérose en Plaque « SEPasImpossible »

« Ambassadeur pour l'association SEPasimpossible depuis mon premier triathlon en 2018. C'est une association locale gérée bénévolement. Nous sommes environ 100 sportifs ambassadeurs. Cette association est dédiée aux malades et aux familles pour communiquer sur la maladie, sortir les malades de leur isolement, donner envie (le sport est

RENCONTRE

fédérateur, optimiste). SEPasimpossible a fait ouvrir un centre médicalisé, le 6e en France, à Saint-Jorioz pour les malades très dépendants. La team SEPasimpossible présente sur de nombreuses courses sans se soucier de la perf, même si certains envoient du bois. L'association est partenaire de plusieurs événements sportifs comme l'Alpsman, n'est-ce pas Thomas Lemaitre, le semi-marathon de Doussard, la Maxi Race, alors si on souhaite soutenir l'asso, il suffit simplement de participer à un évènement partenaire ou de nous suivre sur les réseaux sociaux. » Alors on les encourage !!



Triathlon Chtriman

Suite au marathon et à la course à pied seule, arrive l'idée du triathlon. Juste pour varier les sports. Guillaume vend une moto et s'achète un GIANT TCR au magasin du coin. Et il apprend à nager. Natation au lever du soleil, un vélo de montagne et un marathon dans une souffrance normale : 9 mois pour se remettre d'un Ironman et de cette introspection nécessaire.

Club pour se cadrer

EFS est un club de triathlon sympathique et cool, basé sur des valeurs sportives réelles de partage pour tous et sans esprit élitiste. Il n'y a pas d'âge pour être fort ou pour prendre du plaisir. Guillaume ne rate donc aucun resto club, ni la natation du vendredi soir !



EN BREF

- **Un petit rêve ?** L'Alpsman...
- **Un des meilleurs souvenirs ?** Le marathon de Lyon pour sa difficulté et également le meilleur pour le partage à l'arrivée. 29 octobre prochain : marathon de Lausanne !
- **Personnes inspirantes ?** Delphine et son mari Yves pour leurs valeurs et ce qu'ils réalisent. Papa et sa SEP.
- **Côté matos ?** « GIANT PROPEL ADVANCED de 2021, j'attends l'offre de mon GIANT STORE : soit je reste en PROPEL 2024, soit je pars sur un CLM type CANYON SPEEDMAX SLX, c'est quand même la classe ! (message au commercial GIANT ;) Combinaison natation : HUUB Archimède 4, la seule qui ne m'étrangle pas ;) Basket running : ADIDAS ADIZERO PRO (matériaux recyclés, c'est cool pour la planète) et les On Running Cloudfly pour leur confort.
- **Qualités vs défaut ?** L'authenticité vs l'hypocrisie.
- **Musique ?** Par période... Entre RIOPY, Massive Attack, du vrai rock anglais Billy Talent, Blink 182, Moby Thylacine... Yes, une playlist !
- **Télé ? Films ?** Tout sauf les films d'horreur... Ça peut potentiellement être son voisin.
- **Tatouages ?** Oui, torse et dos.
- **Lectures ?** Sur le développement personnel, quête interminable et passionnante, des biographies politiques...
- **Sur la table de nuit ?** Les 4 accords toltèques, le Code du travail et le guide départemental de Référence Incendie.
- **Sparring partner ?** Alexandre Rochette, un ami du club avec qui ils se tirent la bourre. Ça finit toujours bien, même en trichant avec des rires.
- **Où puises-tu ton courage ?** « Dans le Ici et Maintenant, j'ai de la chance d'être là... je veux donner le maximum. Ce n'est pas après une séance en Endurance Fondamentale que je me poserais la question. Je pense à mon père qui vit avec une sclérose en plaques, je pense à Adeline, une amie qui subit la vie à cause d'une SEP aussi. Je me dis qu'en portant le logo de l'asso sur ma trifonction, c'est aussi pour eux et tous les autres malades qui courent avec moi. Je pense à Romain. Je pense aussi à cette nouvelle vie au goût de tofu, de quinoa, de Saint Yorre, de graines et de pommes. Aux réveils aux aurores, à la tête des copains de bringues quand je leur dis que je ne pourrai pas sortir ce soir parce que je cours demain. Je pense à cette nouvelle vie qui me convient bien ! »

CONFIEZ VOTRE COMMUNICATION À DES PROFESSIONNELS



NOMBREUX NOUS FONT DÉJÀ CONFIANCE...



DOSSIER DU MOIS **RÉCUPÉRATION,** **LES NOUVELLES** **TECHNIQUES**



PAR SIMON BILLEAU
PHOTOS ACTIV'IMAGES - FREEPIK



En triathlon ou dans les disciplines enchainées, notre problème principal n'est pas de s'entraîner beaucoup ou dur (on a toutes et tous la valeur du travail en nous !), mais de bien récupérer pour pouvoir enchaîner. Cependant, du fait d'une vie professionnelle, familiale et sociale, la récupération est souvent négligée. Or, la récupération est partie intégrante de l'équation du succès en triathlon.

Pour progresser, il faut évidemment s'entraîner. On stimule l'organisme dans le but (et l'espoir) de créer des adaptations. Le stress engendré sur l'organisme crée une fatigue. Cette fatigue est naturelle. Elle est aussi multiple : physique, psychologique, métabolique... La récupération permet alors une surcompensation et l'acquisition temporelle (car rien n'est acquis de manière permanente) d'un nouveau niveau de performance.

De manière générale, le surentraînement en triathlon n'existe pas réellement. La machine humaine est incroyable et peut fonctionner bien au-delà des croyances. Cependant, il arrive que l'homéostasie qui se caractérise par un déséquilibre physiologique chronique apparaisse. C'est plus souvent lié à une lacune dans la récupération qu'une accumulation de stimuli.

“ *Une récupération optimale permet une réorganisation des fibres musculaires plus harmonieuse et efficiente.* ”

Prenez l'exemple de Kilian Jornet qui s'entraîne 80 à 100 heures par semaine et vous relativisez vos 10, 20, 30 ou 40 heures d'entraînement hebdomadaires. En revanche, Kilian dort sûrement 8 heures par nuit et optimise sa récupération, contrairement au "commun des mortels" qui a souvent une vie familiale et professionnelle bien remplie.



Alors, ce mois-ci, on vous détaille les nouvelles technologies qui peuvent vous aider à mieux récupérer.

Le sport entraîne des douleurs - et de la souffrance - plus ou moins intenses. En général, la douleur est temporaire et disparaît à l'arrêt de l'exercice ou la réduction de l'intensité. Cependant, des dommages plus profonds au niveau musculaire notamment se produisent. C'est un mécanisme naturel et une récupération optimale permet une réorganisation des fibres musculaires plus harmonieuse et efficace.

Le traitement de la douleur, de l'inflammation, des pertes hydriques et minérales en général s'est drastiquement amélioré depuis l'âge où les seuls conseils étaient de surélever le(s) membres concernés, les glacer, les reposer et de boire. Depuis, des nouvelles technologies ont fait leur apparition.

1. La compression pneumatique

offerte par des compagnies comme NormaTec, Rapid Reboot, Air Relax pour n'en citer que 3, permet d'améliorer le retour veineux et la circulation sanguine des extrémités vers le cœur afin d'en éliminer les déchets métaboliques, sans l'effort physique associé à une récupération active. Les manchons (ou bottes selon les membres) sont gonflés graduellement par segment. Ce faisant, l'effet ressenti est également proche d'un massage.



2. Les gadgets qui enregistrent vos signes vitaux

ont également évolué cette dernière décennie. Au départ, ils enregistraient la distance parcourue, la fréquence cardiaque et l'intensité. Aujourd'hui, ces outils sont bien plus complets et offrent des conseils notamment pour votre sommeil, le remplacement des fluides perdus et leur composition, des indices de fitness et de récupération avant une nouvelle séance difficile.

Les 2 grandes marques qui se disputent le gâteau sont Whoop et Oura. Mais des marques comme Stryd, Garmin

ou Coros améliorent de jour en jour leurs montres sportives ou capteurs de puissance, afin de proposer plus de paramètres déterminants et limitants de la performance.

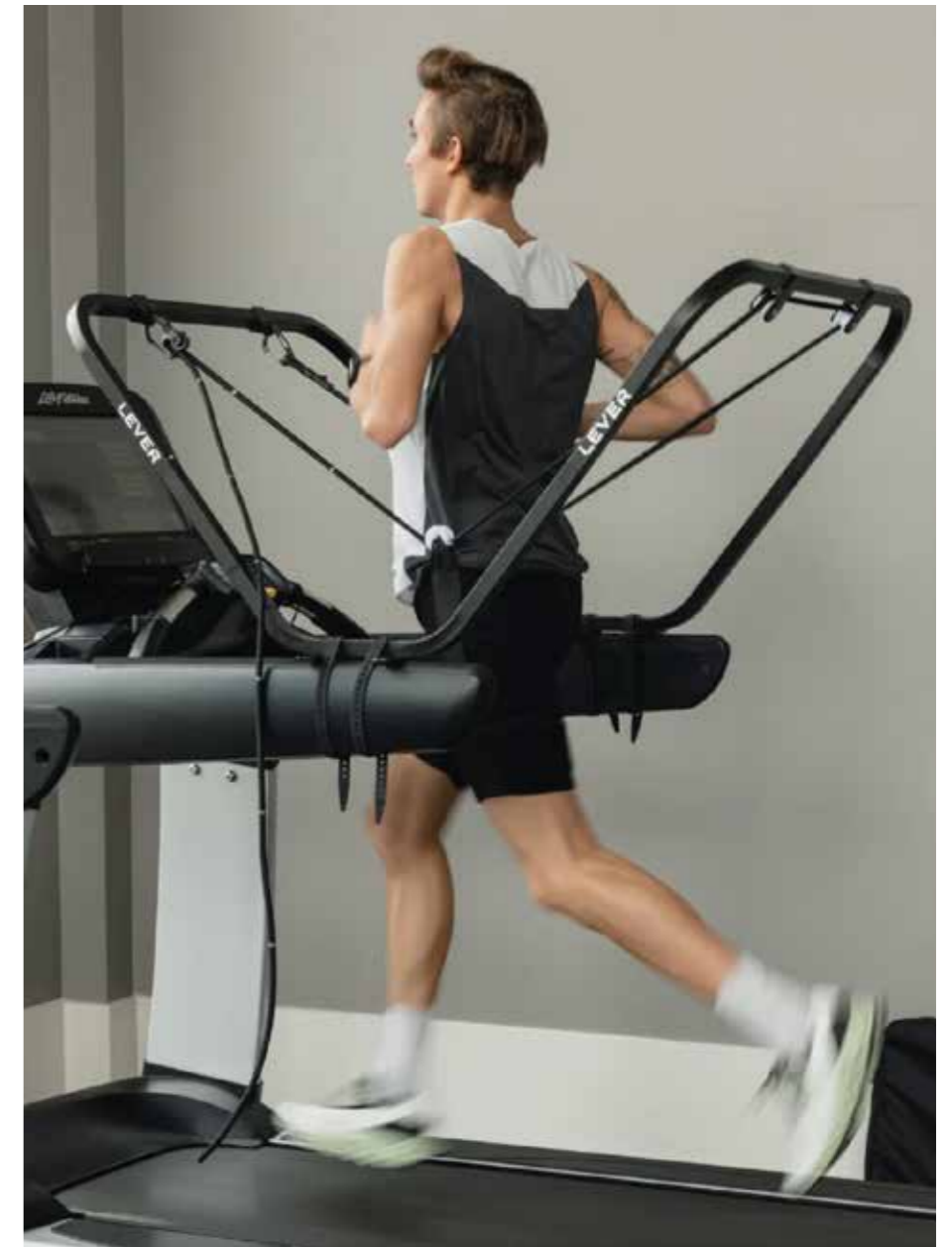
Ces bracelets, anneaux ou capteurs portables détectent également les dommages des tissus musculaires, le rythme respiratoire et cardiaque. Leur précision est remarquable. Ces outils permettent d'éviter des erreurs et permettent d'optimiser les retours d'informations que le corps donne naturellement, mais de façon scientifique et quantifiable.



3. Les tapis de course à impacts réduits.

En science du sport, il est communément admis que la récupération active et notamment spécifique est la meilleure récupération possible si l'on n'ajoute pas une contrainte physiologique à un corps déjà éprouvé. Pour la course à pied, 2 compagnies permettent de courir sans les impacts terrestres sur les articulations et en réduisant la charge physiologique par un allègement du poids de corps. Ces marques se nomment Alter G et Lever Movement (lire notre article dans le magazine n°231)

4. La pratique du triathlon est chronophage et demande de l'énergie pour se déplacer. Cette énergie dépensée doit être compensée, de même que les pertes hydriques et minérales. Un outil disponible dans certains centres de remise en forme ou salles de sport (le Bod Pod) permet de **détecter des variations infimes de la composition du corps en masse maigre et masse grasse**. Des ajustements peuvent être fait en conséquence.





N'oubliez pas les bases que sont le sommeil, le remplacement des pertes hydriques et le repos. Ne vous sentez pas coupable si vous prenez une journée de repos ou si vous levez le pied.

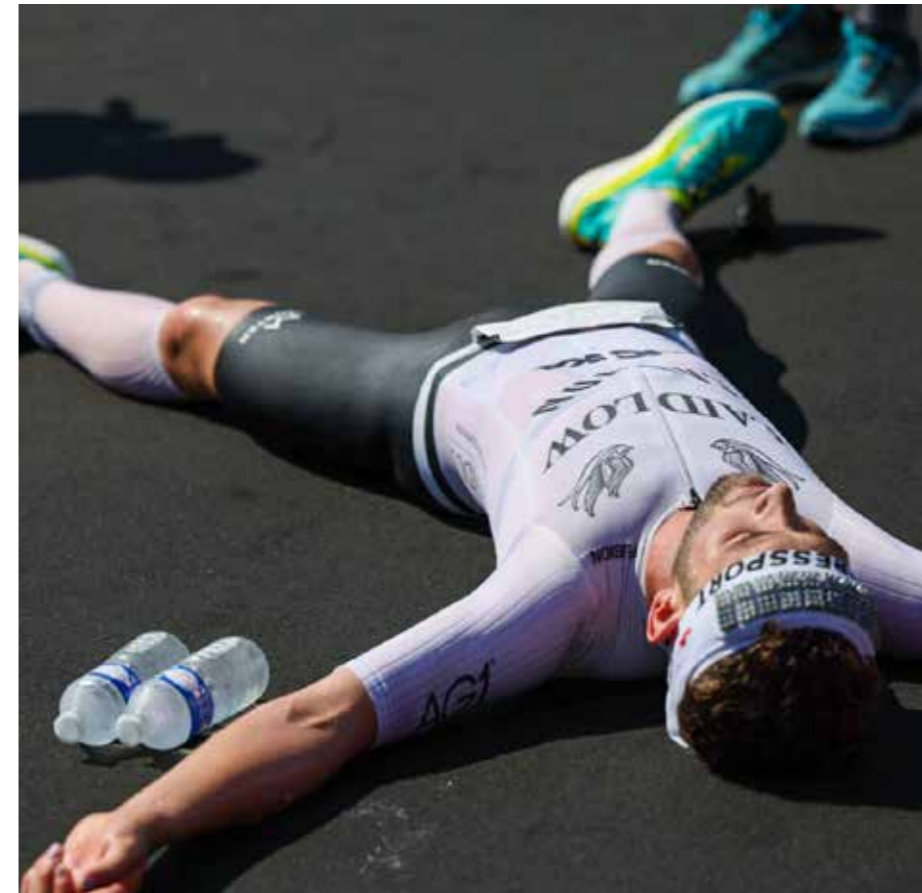
Beaucoup plus abordable, les balances Tanita permettent de mesurer votre poids, votre composition corporelle et vos pertes hydriques. Elles sont idéales pour notamment des tests de sueur et pour observer les différences pré et post-exercice en fonction de vos apports nutritionnels.

5. De nos jours, on sait que la douleur a également une composante psychologique. Des études ont montré l'impact du cerveau sur ces sensations de douleurs. Des **thérapies de programmation neuronale** de la douleur aident les athlètes à repenser leur sensation de douleur. Une marque

américaine offre notamment des **casques de neurotransmission** censés améliorer la plasticité du cortex moteur. Cela permettrait d'améliorer l'apprentissage de nouvelles compétences, d'optimiser la production de force et d'accroître l'endurance. Des études scientifiques semblent corroborer ces prétentions.



EN SYNTHÈSE



Prenez l'exemple d'Arthur Horseau, qui s'est métamorphosé cette année en survolant l'Embrunman, en gagnant l'IRONMAN de Lanzarote et en finissant 6e de ses premiers championnats du monde IRONMAN à Nice. Il a déclaré que l'environnement mis en place par Richard Laidlow dans les Pyrénées Orientales, optimisé pour la récupération et la pratique du triathlon, a été le facteur déterminant de son accession au plus haut niveau.

Les nouvelles technologies peuvent vous aider à récupérer, mais n'oubliez pas les bases que sont le sommeil, le remplacement des pertes hydriques et le repos. Ne vous sentez pas coupable si vous prenez une journée de repos ou si vous levez le pied. Comme disait Simon Lessing, « Si je gagne en triathlon, ce n'est pas parce que je m'entraîne plus qu'eux (ses adversaires), mais parce que je récupère plus qu'eux. » À bon entendeur...

Les causes de surentraînement ou de manque de récupération sont nombreuses. Le manque de sommeil est une des raisons principales, particulièrement dans les sports comme la natation où les nageurs doivent souvent se lever à 5 heures du matin pour aller nager. Lorsque la cause du manque de sommeil est l'horaire des entraînements, il faut trouver des solutions telles que dormir plus tôt, ou faire une sieste. Il faut aussi avoir un environnement et des habitudes qui favorisent le sommeil : une chambre obscure et froide, ne pas regarder d'écrans juste avant de se coucher, ne pas laisser son téléphone dans la chambre à coucher, pas de caféine en fin d'après-midi, pas d'alcool...





ENTRAÎNEMENT

L'INTÉRÊT

DU TRAIL RUNNING

POUR LES TRIATHLÈTES

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

PHOTOS @DAVHAUSS - @LIONELLECOURTIER PHOTOGRAPHIES -
ACTIV'IMAGES - CÉDRIC LE SEC'H



Avec la saison de triathlon qui se termine, la pratique d'autres sports d'endurance prend tout son sens pour diversifier l'entraînement et se régénérer mentalement. Le trail running, ou "course à pied sur chemins", fait partie des sports qui sont faciles à pratiquer en toute saison. En outre, le trail running présente de nombreux intérêts pour les triathlètes. Voyons pourquoi.

Les spécificités du trail running

En trail, les phases de montée, mais surtout de descente, requièrent beaucoup de force pour faire face à la gravité. Pendant l'effort, la fatigue survient donc beaucoup plus vite qu'en course à pied "classique". Après l'effort, les dommages musculaires sont potentiellement assez importants. On a tous expérimenté les courbatures plus ou moins gênantes au niveau des quadriceps après avoir fait un trail en étant insuffisamment préparé !

Dans une étude récente menée par Marlène Giandolini, il a été montré que la fatigue en trail dépend de l'exercice considéré, en particulier du type de contraction prédominant, qui diffère entre la course à plat, la montée et la descente. La course en montée ou en descente présente plusieurs caractéristiques spécifiques, comparativement à la course à plat.

Lorsqu'elle est prolongée, la course en descente entraîne d'importantes lésions des tissus, mises en évidence indirectement par des augmentations massives de la concentration plasmatique de créatine kinase, en myoglobine ou en marqueurs inflammatoires.

Lorsque l'effort se prolonge (ultra trail), une fatigue nerveuse dite centrale est observée comme l'a exploré Guillaume Millet dans une étude très récente. Les auteurs ont tenté d'expliquer pourquoi la fatigue centrale est plus importante en ultra-trail comparativement à l'ultra-cyclisme. En effet, la baisse de force maximale volontaire (le principal marqueur de la fatigue) est beaucoup plus importante en trail... Pourquoi ? De multiples hypothèses sont actuellement explorées pour expliquer la fatigue centrale et périphérique spécifique à l'ultra trail : perturbations biochimiques, déstructuration morphologique des fibres musculaires...

Quelle que soit l'avancée des connaissances scientifiques, une chose est certaine : l'entraînement du système neuro-musculaire (musclature spécifique) est stratégique en trail.

5 points d'intérêt pour les triathlètes

1 TRAVAIL TECHNIQUE

En raison de la nature inégale du terrain, le travail cognitif est très important en trail, contrairement à la course sur route ou sur stade. En effet, éviter les rochers, enjamber les branches, éviter de glisser sont autant de gestes techniques qui rendent le trail beaucoup plus technique.

De plus, le côté instable du terrain oblige l'athlète à optimiser sa motricité (la manière de se propulser et de se mouvoir dans l'espace). Courir dans la boue, sur du sable ou tout simplement sur un terrain rocaillieux oblige à contrôler finement ses appuis afin de maintenir une économie de course optimale. En trail, on est obligé d'ajuster sa foulée en temps réel en fonction du terrain et de la déclivité. Le système nerveux est donc mis à forte contribution !

2 AMÉLIORATION DE LA FORCE ET DE LA RÉSISTANCE MUSCULAIRE

En trail, l'alternance de montées et de descentes génère un travail musculaire beaucoup plus intense qu'en course sur route ou piste. Bien entendu, cela dépend du dénivelé du parcours et du poids du coureur. Plus spécifiquement, il est bon de rappeler que le travail musculaire en montée est de type "concentrique" (les fibres musculaires



“ *Le trail running permet d'améliorer la proprioception et de renforcer les articulations. Après un cycle de trail, on sera plus "solide" au niveau articulaire.* ”

se raccourcissent lorsque le muscle se contracte), alors qu'en descente, le travail musculaire est de type "excentrique" (ie: les fibres s'étirent alors que le muscle se contracte). Ce dernier type de travail est particulièrement exigeant pour les muscles et entraîne une véritable "casse" au sein des fibres musculaires. Cette "casse" se traduit par de nombreuses micro-lésions à l'origine des courbatures, qui in fine contribuent à générer des adaptations intéressantes en termes de gain de force.

3 PRÉVENTION DES BLESSURES

En fonction de la diversité des terrains pratiqués (chemins, sous bois, prairies, pierriers), le trail running permet d'améliorer la proprioception et de renforcer les articulations. Après un cycle de trail, on sera plus "solide" au niveau articulaire.

4 DIVERSIFICATION DE L'ENTRAÎNEMENT

Comme le souligne David Hauss dans l'interview qui suit, le trail running permet de diversifier l'entraînement, sans être soumis aux contraintes habituelles de vitesse ou de chrono à respecter. Bref, en trail on s'entraîne de manière naturelle, ce qui est forcément régénérant.

5 ÉVEIL DES SENS

Le trail running est une activité "ancestrale", puisque les premiers hommes devaient déjà courir sur les traces laissées par les animaux sauvages pour se déplacer et chasser. C'est donc une activité très naturelle qui permet à chaque pratiquant de renouer avec la nature tout en éveillant de nombreux sens : vision, olfaction... Tout en évoluant dans un environnement naturel.



En pratique

→ En premier lieu, il convient d'investir dans des chaussures de trail à semelle cramponnée. On ne peut pas courir en sécurité sur des chemins techniques avec des chaussures de running normales, à fortiori si le terrain est humide et glissant. Toujours prévoir une pointure de marge pour ne pas avoir le pied qui butte sur l'avant de la chaussure à chaque descente. Cela peut devenir très vite douloureux (et créateur d'ongles noirs).

→ Soyez progressif dans les distances de course. N'oubliez pas que le dénivelé augmente significativement la charge d'entraînement. En effet, 100 m de dénivelé positif équivaut à 1 km de course à plat supplémentaire. Ainsi, si vous partez pour une course tout terrain de 10 km avec 500m de D+, cela équivaut à 15 km sur le plat. Utile pour faire des comparaisons entre ses parcours trail et ses parcours classiques (plats).

→ N'hésitez pas à compléter votre entraînement trail avec du renforcement musculaire des jambes, en travaillant dans un premier temps sur un régime concentrique (squats, fentes, montées en pointe de pied...). Dans un second temps, le travail de type pliométrique sera très efficace (squats sautés, multibonds, fentes sautées, box jumps...).

→ Si vous envisagez des séances de trail un peu longues, prévoyez toujours de quoi vous hydrater et vous alimenter. En outre, prévoir une veste imperméable et une casquette

si vous partez en montagne. Cela peut être utile en cas d'orage ou de problème physique. Pour transporter tout cela, un petit sac type "camelback" sera bien utile.

→ En termes de planification, la pratique du trail est une activité idéale durant l'intersaison, notamment pour décompresser un peu de l'entraînement triathlon et se changer les idées. Cependant, il est tout à fait envisageable de conserver une séance hebdomadaire tout au long de l'année, y compris pendant la saison de triathlon (avril - septembre).

“ *Les triathlètes ont beaucoup à gagner à s'aventurer sur les sentiers pour la sollicitation de leur filière aérobie, mais aussi pour un transfert de compétence d'un point de vue biomécanique.* ”



L'EXPERT VOUS RÉPOND

Pour compléter cet article, nous avons posé quelques questions à David HAUSS, 4e des JO de Londres en 2012, et reconverti dans le trail à la fin de sa carrière. Son regard croisé sur la complémentarité trail et triathlon nous a paru intéressant.

Bonjour David, peux-tu rappeler ton parcours triathlétique aux lecteurs qui ne te connaissent pas bien ?

Bien sûr ! Originaire de l'île de la Réunion, j'ai dû quitter mon île assez tôt pour suivre mon rêve olympique en triathlon. J'avais à peine 15 ans au début des années 2000, ça a été difficile mais formateur. Je me suis alors établi dans le Var, près de St Raphaël, pour ma formation et pour gravir les échelons un à un vers le haut niveau, de la catégorie cadet à élite ! Ma carrière a duré une vingtaine d'années, passée sur le circuit national et international, allant des distances sprint à olympique. J'ai eu la chance de représenter mon pays de nombreuses fois aux championnats d'Europe et du monde,

ou encore aux Jeux Olympiques à Londres qui fut l'apothéose de ma carrière avec une 4e place.

Comment et pourquoi as-tu "basculé" vers le trail ?

C'est en 2017 que j'ai vraiment basculé vers le trail, une discipline que je pratiquais depuis pas mal de temps déjà, à raison de 1 ou 2 courses en pré-saison à la Réunion, pour préparer ma saison de triathlon. Jamais très long, 30 km max. C'était un bon moyen de faire autre chose et de se renforcer sur le plan musculaire, mais après avoir raté la qualif' aux JO de Rio en 2016, j'ai eu besoin de couper. J'étais comme saturé de la pression inhérente à cette course olympique. J'ai donc cherché une nouvelle motivation, de nouveaux objectifs et je me suis tourné plus sérieusement vers le trail. Un sport nouveau pour moi dans sa gestion lorsque la course dépassait les 4h, comparé aux 1h50 que pouvaient durer un triathlon format olympique. Aussi le besoin de me rapprocher de la nature était plus fort que tout.



Tu as évolué au plus haut niveau en triathlon et en trail, quelles sont selon toi les qualités qui permettent de performer dans chacune de ces 2 disciplines ?

Je crois qu'il faut avant tout aimer s'entraîner, aimer se dépasser. Ce sont des sports qui demandent un investissement certain et prennent du temps alors il faut aimer ça foncièrement. Il faut être résilient face à la douleur. Je pense aussi que pour performer, mais encore plus pour durer, il faut être fort au sens premier du terme, avoir de la force, donc se renforcer par tout un tas d'exercices qui repoussent les blessures, mais surtout tirer le meilleur de nous-même. Bien sûr, la capacité à pouvoir s'entraîner beaucoup influe sur les performances dans le temps, donc techniquement il faut être au point et petit à petit la physiologie de l'organisme s'améliore. Et l'on peut repousser toutes ses filières vers le haut : sa VMA, son seuil, sa vitesse, son VO2. Facteurs déterminants à la haute performance.

Selon toi, quels sont les intérêts de la pratique du trail pour des triathlètes amateurs ?

Je crois beaucoup à l'entraînement croisé, dans un sens comme dans un autre ! Les triathlètes ont beaucoup à gagner à s'aventurer sur les sentiers de montagne pour la sollicitation de leur filière aérobie, mais aussi pour un transfert de compétence d'un point de vue biomécanique en matière de gestuelle et de sollicitation des groupes musculaires. Personnellement, cela m'a beaucoup apporté en termes de résistance musculaire, mais aussi pour casser la monotonie de l'entraînement hivernal. Bien que le triathlon comprenne 3 disciplines, j'éprouvais beaucoup de plaisir à partir pendant des heures sans me soucier du chrono et de l'allure à respecter. Et vice versa : les trailers qui feraient du triathlon

peuvent volontiers intégrer loin de leur objectif des sports éloignés de leur discipline comme la natation, pour travailler la respiration ou repousser les phénomènes inflammatoires dus à la répétition des chocs. Pour un transfert physiologique accru, il est préférable d'aller vers du vélo, sur route ou sur Home Trainer. Cela peut être très bénéfique.

Quels conseils pratiques donnerais-tu à des triathlètes qui voudraient se mettre au trail ?

Je conseillerais d'aborder chaque entraînement, chaque programme avec une notion de charge, c'est-à-dire d'intensité couplée au volume, et non pas seulement avec l'unique curseur du volume. Trop longtemps, et moi le premier, j'ai voulu en faire toujours trop, faire plus que la semaine précédente au détriment d'un travail de qualité qui nous fait nous épuiser à la longue, avec une baisse des performances et tout ce qui s'ensuit. Alors je résumerais cela par "moins s'entraîner pour mieux le faire." Enfin, comme évoqué plus haut, ne pas laisser tomber les autres sports qui composent le triathlon, mais s'en servir comme un atout majeur vers la progression et l'épanouissement.



Références :

GIANDOLINI M. Fatigue associated with prolonged graded running. Eur J App Physiol. 2016 oct; 116(10):1859-73.

MILLET GY. The role of the nervous system in neuromuscular fatigue induced by ultra-endurance exercise. Appl Physiol Nutr Metab; 2018 Nov 43(11):1151-1157

WOLFE R.R. Skeletal muscle protein metabolism and resistance exercise.

Journal of Nutrition. 2006 Feb; 136(2):525S-528S.



1

COMPRESSPORT THUNDERSTORM WATERPROOF 25/75

Conçue pour résister à toutes les tempêtes lors de toutes activités en plein air dans des conditions extrêmes, la veste Thunderstorm Waterproof 25/75 est LA protection ultime contre la pluie et le vent. Protection anti-pluie et respirabilité maximales grâce au tissu (japonais) exclusif 25 000 Schmerber et 75 000 MVTR pour rester sec à l'intérieur comme à l'extérieur. Ultra Légère et pliable, la veste ne pèse que 126 g et se replie rapidement pour être rangée dans une ceinture ou une poche lorsque le vent se calme. Tailles : XS - S - M - L - XL

Prix : 350 €

<https://www.compressport.com/fr/>



2

TRIRIG OMEGA SL

L'étrier de frein à patins le plus léger du monde (81 grammes) à seulement \$300. Inspiré de la version aéro Omega One. Les ingénieurs de Tririg, forts de leurs 12 années de recherche et développement, ont réduit la structure de cet étrier à sa version minimaliste, sans compromettre la performance de sa fonction première. 3 jeux de supports de patins permettent d'ajuster la largeur de la position sans le poids supplémentaire de la conception à bras divisé de l'Omega One.

Prix : \$300

<https://tririg.com/products/omega-sl>



3

CASSETTE PRESTACYCLE

La précision et la légèreté d'une cassette issue d'un seul morceau d'acier trempé réduit à son poids minimum (219 g en Shimano 11/30) L'acier trempé est plus durable que l'aluminium utilisé par des concurrents pour leur modèles haut de gamme. Par ailleurs, la construction Uniblock permet de distribuer les forces sur l'ensemble de la roue libre plutôt qu'un seul pignon. Disponible en 11 et 12 vitesses, compatible en Campagnolo, Shimano et Sram.

Prix : À partir de 96 €

<https://prestacycle.com/>



4

MAURTEN GEL 160

Le nouveau Gel 160 de Maurten est idéal pour les longues distances : il contient 40 grammes de glucides dans chaque portion, soit 2 fois plus que le gel 100. Avec la même technologie "hydrogel" déjà éprouvée et brevetée. Composé de seulement 6 ingrédients naturels. Sans colorant, sans conservateur et sans arôme ajouté. Destiné aux athlètes qui veulent plus d'énergie dans chaque gel pour s'alimenter durant leur entraînement et leur course.

**Prix : 44,40 €
(boîte de 10 unités)**

<https://m.maurten.fr/>



5

PÉDALIER 3T TORNO

Utilisé par le Danois Magnus Ditlev, 3e au championnat du monde Ironman de Nice, ce pédalier est composé d'un seul morceau, a des manivelles et un axe en carbone (mais avec la manivelle gauche démontable). L'ensemble pèse 350 grammes. Ce pédalier est optimisé pour une utilisation 1x, destiné pour une utilisation sur route, gravel ou VTT. Fabriqué à la main dans l'usine de Bergame en Italie.

Prix : 799 €

<https://www.3tbike/en/products/crank/torno-567.html>



6

CHAPE AÉRODYNAMIQUE KOGEL KOLOSSOS

La marque basée au Mexique vient de lancer son tout nouveau produit à destination de Shimano et Sram. Leur Kogel Kolossos est composé de 2 poulies (une de 14 dents, une de 19 dents). La poulie basse destinée à guider la chaîne a des dents plus longues pour améliorer la rétention de la chaîne. Structure interne optimisée pour une rigidité maximale. Enveloppe externe usinée en aluminium, dotée d'une forme inspirée des tubercules des baleines sur leur nageoire pectorale pour un aérodynamisme ultime. Couleurs: noir ou brut.

Prix : \$699

<https://www.kogel.cc/>



BICYCLE ARMOR LE BOUCLIER DE LA PROPRETÉ

PAR SIMON BILLEAU PHOTOS SIMON BILLEAU



Le revêtement céramique Bicycle Armor repousse les salissures et la poussière. Il évite également les fines rayures et facilite le nettoyage de votre machine grâce au revêtement hydrophobe qui rend difficile l'adhérence de la boue. Les effets sont censés durer jusqu'à 6 ans et la gamme de bouteilles permet d'appliquer le revêtement sur plusieurs vélos. Les revêtements céramiques font fureur sur la scène automobile. Leur principal avantage est une protection très durable de la peinture.

Cette version spécifique au vélo est la première sur le marché, mais c'est la seconde génération de la gamme Bicycle Armor. J'avais déjà eu la chance de rencontrer Noel Vanmuysen, le fondateur de Bicycle Armor en 2019 au salon de l'Eurobike. Il m'avait très gentiment couvert mon vélo de chrono de son revêtement céramique à l'époque. C'était quelques jours avant le Challenge Roth. J'étais ravi de cette application car le dimanche de la course avait été pluvieux. J'avais pu bénéficier de l'effet hydrophobe pour garder mon vélo sec et limiter l'adhérence de gouttelettes d'eau ainsi que les salissures de la route. J'avais réussi mon meilleur temps sur 180 km en 4h23.

L'intérêt de cette nouvelle génération réside notamment dans le fait qu'elle peut être appliquée sur pratiquement l'ensemble de votre vélo, et non uniquement sur le cadre, comme la majorité des marques concurrentes. Notez qu'il est prudent d'éviter d'appliquer le revêtement céramique sur les leviers de frein par mesure de sécurité.

Ce revêtement offre une résistance aux rayures grâce à sa dureté 9H, ce qui signifie qu'il peut résister à la force aux rayures d'un crayon de corindon 9H. Pour celles et ceux que cela intéresse, l'échelle de dureté a été inventée par un scientifique allemand du nom de Mohs. Cette échelle va de 1 à 10. Cette échelle de dureté est basée sur le fait qu'un minéral est capable de faire une rayure visible à l'œil nu sur un autre matériau.

Le diamant est considéré comme le minéral le plus dur et donne un score de 10. Ainsi, le revêtement céramique Bicycle Armor supporte la contrainte du corindon placé en 9 sur cette échelle. Pour votre information, les peintures des vélos sont toutes dans un intervalle de 1 à 3 sur cette échelle, ce qui veut dire que le talc (le magnésium de silice), le gypse et la calcite peuvent rayer votre cher vélo.

Le revêtement céramique Bicycle Armor est également hydrophobe et rend difficile l'adhérence de la saleté. Il permet un nettoyage plus aisé. Il est résistant aux produits chimiques, à l'oxydation et aux UV. Enfin, il ajoute beaucoup à la brillance générale. Bicycle Armor garantit la performance du revêtement céramique jusqu'à 6 années et délivre un certificat lorsqu'un agent a appliqué le revêtement.

Une gamme de produits pointus

En termes de technique d'application, le consommateur ne peut acheter la gamme par lui-même. Il faut passer par un magasin de vélo, lui-même habilité à utiliser les produits Bicycle Armor. Une formation en ligne est nécessaire. Si vous êtes intéressé par ces produits, prenez contact avec votre magasin local pour qu'il demande l'agrément. Pour avoir un revêtement céramique de qualité qui dure dans le temps, il est important de respecter les quelques étapes qui suivent :

- 1 Le nettoyage en profondeur de votre vélo est essentiel avec le produit "Dirt Destroyer". C'est une solution à base de savon dont le pH est élevé. Il faut donc diluer ce produit avec de l'eau (rapport 1/150). De plus, il est hautement conseillé de porter des gants et un masque pour se protéger d'éventuelles projections. Cette bouteille de 473 ml permet de nettoyer 100 vélos.
- 2 Cette étape est nécessaire seulement si votre vélo est malheureusement abîmé par des rayures. Le produit "Paint Medic" est un composé hybride qui permet de lisser les rayures. Pour celles et ceux qui l'ignorent, une rayure est formée d'une vallée avec deux bordures



surélevées. Le but de Paint Medic est de décaper les deux bordures et d'appliquer le revêtement céramique dans la vallée. Ce produit fonctionne aussi bien sur les finitions mates ou brillantes.

- 3 Cette étape est très importante pour que le revêtement céramique puisse adhérer sur le vélo et ses composants. Le produit est composé d'alcool et d'un détergent. 2 applications sont nécessaires. Ce produit permet d'enlever toutes traces d'huile, de cire et de graisse.

- 4 L'application du revêtement céramique "Airborne Division". Tous les composants peuvent être traités avec le revêtement céramique, mais il est déconseillé fortement de l'appliquer sur le levier de frein pour éviter des accidents. La seconde application permet de rendre le revêtement 30% plus efficace tant en durabilité qu'en robustesse.

Il est essentiel de ne pas appliquer d'eau pour une durée de 24h. Il est donc conseillé de ne pas utiliser son vélo durant cette courte période. Le revêtement céramique est sec et totalement opérationnel après 4 jours. Le flacon de Airborne Division peut servir à appliquer le revêtement céramique pour 10 vélos et se conserve pendant 6 mois au réfrigérateur.

En termes de prix, il faut compter dans les 200/250 US\$ pour qu'un expert applique le revêtement céramique sur votre vélo.



Finalement, une couche supplémentaire peut être appliquée pour renforcer le revêtement après, par exemple, un hiver studieux dans la nature et ses aléas climatiques. Le produit "Reinforcement" à base de graphène est très hydrophobe et permet à l'eau de glisser sur le vélo sans adhérer.

Dans la boîte que j'ai reçue, il y a un flacon de 30 ml de revêtement céramique, des tampons applicateur, une bouteille de 473 ml de Dirt Destroyer, une bouteille de 473 ml de Sub Soap (c'est un produit dont le pH est bas. Il est parfait pour le nettoyage occasionnel de votre vélo car il n'attaque pas le revêtement céramique).

L'application du revêtement céramique est simple. Il suffit de déposer quelques gouttes sur le tampon applicateur, de

l'essuyer section par section, puis de le polir avec un chiffon en microfibre. Chaque fois que vous en mettez plus sur le tampon, celui-ci devient plus saturé, donc au fur et à mesure, vous constatez que vous devez en ajouter moins. Une fois cela fait, vous laissez durcir 24 heures.

Le tampon applicateur est relativement petit pour pouvoir entrer dans la plupart des coins sans aucun problème, et il y a une pochette à l'arrière qui vous aide à le tenir. En titre de comparaison, les marques concurrentes garantissent leur revêtement céramique pour une durée de 2 ans. Bicycle Armor est 3 fois plus efficace dans la durée.

→ Plus d'informations sont disponibles sur le site internet : <https://www.bicyclearmor.com/>



EN CONCLUSION

Ce produit est une véritable réussite pour qui cherche une trifonction technique à prix imbattable. La qualité de celle-ci nous laisse aussi penser que c'est une trifonction que vous utiliserez durant plusieurs saisons. Seul point discutable à notre goût... Un choix de couleurs assez osé ! Celui-ci ne passe pas inaperçu et peut être difficile à "accorder" (si le triathlète est parfois coquet).

En complément et pour vous rappeler s'il le faut l'engagement de la marque à nous proposer des produits performants et compétitifs, nous voulions aussi vous mentionner l'existence dans la gamme Van Rysel d'une version haut de gamme de la trifonction longue distance avec la « Race Aero ».

Au prix de 190 €, celle-ci a été développée en collaboration avec les athlètes pros de la marque, mais aussi validée en soufflerie par l'équipe de chez Swiss Side. Nul doute que de tels investissements bénéficieront à l'ensemble de la gamme Van Rysel triathlon dans l'avenir.





VAN RYSEL TRIATHLON

LA TRIFONCTION LONGUE DISTANCE

PAR GWEN TOUCHAIS PHOTOS VAN RYSEL

Van Rysel, c'est une histoire de passionnés, épris de technologie et avides de nouveaux défis. Depuis 2018, une gamme complète est développée pour répondre aux cyclistes en quête de performance avec toujours pour mission : un équipement performant, sans compromis et à la meilleure valeur-prix.

De son côté, la gamme de produits triathlon (combinaison trifonction, combinaison néoprène, accessoires) existe depuis 2017 chez Décathlon sous le nom de marque Aptonia, en complément de son offre nutrition et récupération. L'objectif était alors initialement de rendre la pratique plus accessible et d'aider les nouveaux pratiquants à s'équiper au juste prix. Le bilan de ce pari est positif lorsque l'on regarde le nombre de trifonctions Aptonia sur les départs de triathlons. La marque a permis à de nombreux néo triathlètes de se lancer le défi d'être finisher.

Pour autant, l'objectif et l'ambition de Décathlon dans l'univers du triathlon ne s'arrête pas là. En effet, si l'on se tourne vers les triathlètes plus aguerris et expérimentés, il semble aussi nécessaire de concevoir des produits plus techniques et plus performants pour répondre à leurs besoins. Ainsi, partageant le même goût de la compétition, c'est naturellement vers le département Van Rysel que s'opère la transition du triathlon pour les collections de produits triathlon à venir. Afin de nous faire notre propre idée sur ces produits triathlon estampillés Van Rysel, nous avons pu tester la trifonction de la marque dédiée à la longue distance.

Sur le papier, les atouts de la trifonction Van Rysel sont multiples. Du confort ! Assuré par une peau fine et souple qui vient supporter l'athlète, notamment en position aéro. L'amorti est assuré sur les zones clés par du gel, sans ajouter une surépaisseur qui pourrait s'avérer gênante. Cette peau reste donc très discrète lors de l'épreuve de course à pied.

Du confort encore assuré par la grande élasticité des matériaux employés, permettant de porter la trifonction près du corps sans se sentir oppressé. On remarque également le nombre restreint de coutures que permet l'utilisation du thermocollage pour l'assemblage des différentes pièces composant la trifonction.



Côté performance, la trifonction Van Rysel brille par sa respirabilité. Celle-ci est assurée par les matériaux employés, mais aussi grâce au zip intégral sur l'avant de la trifonction qui descend jusqu'au nombril pour vous aérer, tout en respectant les règles FFTRI. Concernant le zip, il s'agit d'un système « autolock » : si la tirette est en position ouverte (à la verticale par rapport au zip) il est non bloqué, si la tirette est appliquée contre le zip, cela le bloque sans possibilité d'ouverture.

Performance en triathlon longue distance rime aussi avec nutrition et donc la possibilité d'emporter de quoi s'alimenter pendant la course. Sur ce point, la trifonction Van Rysel est bien fournie en poches :

- Une double poche filet (comprendre accessible par la gauche et la droite) dans le dos
- 2 poches thermoformées sur le coté des cuisses

On apprécie le fait que la poche dans le dos ne soit pas trop grosse, afin de préserver les qualités aérodynamiques de la trifonction. En complément des poches situées sur les cuisses, la capacité totale de stockage reste bien suffisante.

“ Une véritable réussite pour qui cherche une trifonction technique à prix imbattable. ”



Enfin, cette trifonction Van Rysel ne déroge pas à la tendance actuelle côté design et look : une bonne protection contre le soleil, en couvrant tout aussi bien le dos que les épaules et bras. On préserve ainsi notre santé et notre peau, tout en optimisant la performance et l'aérodynamisme de la trifonction.

Notre avis

Lors du premier enfilage, l'aspect "performance" de cette trifonction est immédiatement mis en évidence : elle

se porte très près du corps, tout en restant confortable car très élastique. La trifonction reste parfaitement en place grâce aux bandes placées judicieusement en bout des bras et des cuisses.

Très polyvalente, vous permettant de vous aligner du sprint à l'Ironman, c'est bien sur la longue distance que vous en tirerez tout son potentiel, car celle-ci ne dispose pas de qualités hydrophobes si vous deviez nager sans combinaison. Sur longue distance, cette trifonction offre un

maintien, un confort et une durabilité bien au-dessus de la moyenne pour un prix imbattable de 80 €.

Autre atout que nous avons déjà mentionné : les poches très appréciables, que ce soit à l'entraînement ou en compétition. La poche dorsale offre un accès rapide à votre stockage. Tout aussi malin, les poches disposées sur les cuisses... Elles se font oublier si vous ne les utilisez pas et proposent pour autant un accès pratique pour y mettre un gel.



EN CONCLUSION

Ce produit est une véritable réussite pour qui cherche une trifonction technique à prix imbattable. La qualité de celle-ci nous laisse aussi penser que c'est une trifonction que vous utiliserez durant plusieurs saisons. Seul point discutable à notre goût... Un choix de couleurs assez osé ! Celui-ci ne passe pas inaperçu et peut être difficile à "accorder" (si le triathlète est parfois coquet).

En complément et pour vous rappeler s'il le faut l'engagement de la marque à nous proposer des produits

performants et compétitifs, nous voulions aussi vous mentionner l'existence dans la gamme Van Rysel d'une version haut de gamme de la trifonction longue distance avec la « Race Aero ». Au prix de 190 €, celle-ci a été développée en collaboration avec les athlètes pros de la marque, mais aussi validée en soufflerie par l'équipe de chez Swiss Side. Nul doute que de tels investissements bénéficieront à l'ensemble de la gamme Van Rysel triathlon dans l'avenir.

RON★
RONWHEELS.COM

SPEED SET

////// AERON EPT
////// AERON X



AERON X:
FULL CARBON
SUPER LIGHT 1100G
CERAMIC BEARINGS
DISC BRAKES OPTION

AERON EPT:
IMPROVES COMFORT
AERODYNAMIC POSITION
INCREASE CONTROL OF THE BIKE

IMPROVES COMFORT
AERODYNAMIC POSITION
INCREASE CONTROL OF THE BIKE
SUPER LIGHT 1100G
CERAMIC BEARINGS
DISC BRAKES OPTION

AERON X
AERON EPT



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