

TRIMAX MAGAZINE

n°235
Mars 2024

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



COUP DE PROJO

CONSEILS DE PRO

Le triathlon dans le 100
Le triathlon de Fréjus fait peau neuve
IM 70.3 Aix : une expérience unique

Dossier : acheter son premier vélo
Nutrition : les produits laitiers

TRIATHLON WORLD TOUR



RENCONTRE

TEST MATOS

DT SWISS, repousser les limites technologiques

ekoï Refresh
Kiprun K900 2

WWW.TRIMAX-MAG.COM

MOVE BETTER.

WWW.TOPOATHLETIC.FR



BOITE A ORTEILS
LARGE



MAINTIEN DU MEDIO
PIED ET DU TALON



FAIBLE DROP

Edito

En mars, pas de coup de barre !

Mais plutôt le coup de canon qui va lancer cette saison. Une saison qui s'annonce autant intense que longue. Comme des bourgeons prêts à éclore à l'approche du printemps, les nouveaux circuits mis en place pour les professionnels sont prêts à offrir un festival de couleurs et d'émotions ; le T100 Miami du T100 Triathlon World Tour le 9 mars, le championnat du monde de triathlon Indoor à Liévin le 30 mars, le début des Ironman Pro Series le 6 avril avec le 70.3 Oceanside, la 1ère étape du Circuit National Longue Distance à Lacanau le 4 mai... Ce printemps s'annonce florissant de plaisir, de courses et de performances !

Et en mars, on repart sur les routes, dans les parcs à vélo, sur les sentiers. Partout où le triathlon reprend vie et se prête à accueillir des athlètes débordants d'impatience, d'excitation, d'objectifs et de rêves. En mars, ça repart dans tous les sens, pour notre plus grand bonheur.

Nous vous souhaitons une bonne lecture, une barre chocolatée à la main, vous avez le droit ! Et juste après, on repart... à l'entraînement !

la rédaction



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

Ont collaboré à ce numéro :

Photo couverture : copyright T100 - PTO

Gwen Touchais, Simon Billeau, Jean-Baptiste Wiroth, Gégé, François Bonnaffoux, Jules Mignon, Enemesis & Arts, Cédric Le Sec'h, Jacvan, F.Boukla, YFoto, LBaratoux, 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

FACTOR

FACTOR

OSTRO V·A·M
PERFORMANCE RÉINVENTÉE.

Découvrez l'excellence de l'ingénierie sur factorbikes.fr

FACTOR

NOTRE ACTIVITÉ ***ET SES RÉSEAUX***



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 **103 K** Abonnés



TrimaxMag

+ de **19,5 k** Followers



Triathlon_in_the_World

+ de **75,1 k** Followers



Magazine

+ de **11 000**
téléchargements
mensuels

ACTIV
I M A G E S



WWW.ACTIV-IMAGES.FR

VOUS AVEZ UN PROJET ...
NOUS AVONS LA SOLUTION

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

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



Activimages

+ de **4 900** Abonnés



Activimages

+ de **2 700** Followers

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ



ATTENTION!
 AUTANT D'ÉMOTION
 SUR UN TRIATHLON
 C'EST INSOUTENABLE !

 +
  +
 
 4H + 12H + 8H
 XTREM TRIATHLON
T24
 ILE DE RÉ
 8 & 9 JUIN 2024
SOLD OUT

 +
  +
 
 3H + 12H + 9H
 XTREM TRIATHLON
T24
 LE TOUQUET
 PARIS-PLAGE
 7 & 8 SEPT 2024

 +
  +
 
 4H + 12H + 8H
 XTREM TRIATHLON
T24
 BORMES
 LES-MIMOSAS
 12 & 13 OCT 2024

"FTP : LE FAMEUX TEST PUISSANCE"

FTP !!
FAIT
TOUJOURS
PÉDALER

0:15 1000 WATTS 0:30 4H DURÉE D'ENTRAÎNEMENT 0:45



-GéGé-
By Activimages

RACE CALENDAR 2024

	INTEGRITY HOMES CHALLENGE WANAKA NEW ZEALAND, 17 FEB 2024	MIDDLE
	CHALLENGE ISRAMAN ISRAEL, 1 MAR 2024	LONG MIDDLE
	CHALLENGE MALAYSIA MALAYSIA, 3 MAR 2024	MIDDLE
	BCI CHALLENGE PUERTO VARAS CHILE, 17 MAR 2024	MIDDLE
	ANFI CHALLENGE MOGÁN GRAN CANARIA SPAIN, 20 APRIL 2024	MIDDLE
	CHALLENGE CERRADO BRAZIL, 21 APRIL 2024	MIDDLE
	CHALLENGE TAIWAN TAIWAN, 27 APRIL 2024	LONG MIDDLE
	CHALLENGE CESENATICO ITALY, 12 MAY 2024	MIDDLE
	THE CHAMPIONSHIP SLOVAKIA, 19 MAY 2024	MIDDLE
	CHALLENGE ST PÖLTEN AUSTRIA, 26 MAY 2024	MIDDLE
	CHALLENGE GUNSAN-SAEMANGEUM KOREA, 2 JUN 2024	LONG
	OTSO CHALLENGE SALOU SPAIN, 2 JUN 2024	MIDDLE
	CHALLENGE GERAARDSBERGEN BELGIUM, 1/2 JUN 2024	
	CHALLENGE GALLIPOLI TÜRKIYE, 2 JUN 2024	MIDDLE
	CHALLENGE WALES WALES, 9 JUN 2024	MIDDLE
	LOTTO CHALLENGE GDAŃSK POLAND, 16 JUN 2024	MIDDLE
	CHALLENGE KAISERWINKL-WALCHSEE AUSTRIA, 23 JUN 2024	MIDDLE
	CHALLENGE CAGNES-SUR-MER FRANCE, 30 JUN 2024	MIDDLE
	DATEV CHALLENGE ROTH GERMANY, 7 JUL 2024	LONG
	SAIL CHALLENGE CAP QUEBEC CANADA, 21 JUL 2024	MIDDLE
	CHALLENGE NEW JERSEY STATE USA, 21 JUL 2024	MIDDLE
	CHALLENGE LONDON ENGLAND, 28 JUL 2024	MIDDLE
	CHALLENGE TURKU FINLAND, 28 JUL 2024	MIDDLE
	CHALLENGE SANDEFJORD NORWAY, 24 AUG 2024	MIDDLE
	CHALLENGE SALINAS ECUADOR, 1 SEP 2024	MIDDLE
	SAIL CHALLENGE ESPRIT MONTRÉAL CANADA, 8 SEP 2024	MIDDLE
	CHALLENGE SAMARKAND UZBEKISTAN, 8 SEP 2024	MIDDLE
	CHALLENGE ALMERE-AMSTERDAM NETHERLANDS, 14 SEP 2024	LONG MIDDLE
	CHALLENGE SANREMO ITALY, 22 SEP 2024	MIDDLE
	CHALLENGE COQUIMBO-LA SERENA CHILE, TBC SEP 2024	MIDDLE
	CHALLENGE ISTANBUL TÜRKIYE, TBC SEP 2024	OLYMPIC
	CHALLENGE VIEUX BOUCAU FRANCE, 5 OCT 2024	MIDDLE
	CHALLENGE BARCELONA TRIATHLON SPAIN, 13 OCT 2024	OLYMPIC
	CHALLENGE PEGUERA MALLORCA SPAIN, 19 OCT 2024	MIDDLE
	CHALLENGE EGNAZIA TRI ITALY, TBC OCT 2024	MIDDLE
	CHALLENGE FLORIANÓPOLIS BRAZIL, 24 NOV 2024	MIDDLE
	CHALLENGE CANBERRA AUSTRALIA, TBC 2024	MIDDLE

ALL RACES ARE QUALIFICATION RACES FOR THE CHAMPIONSHIP

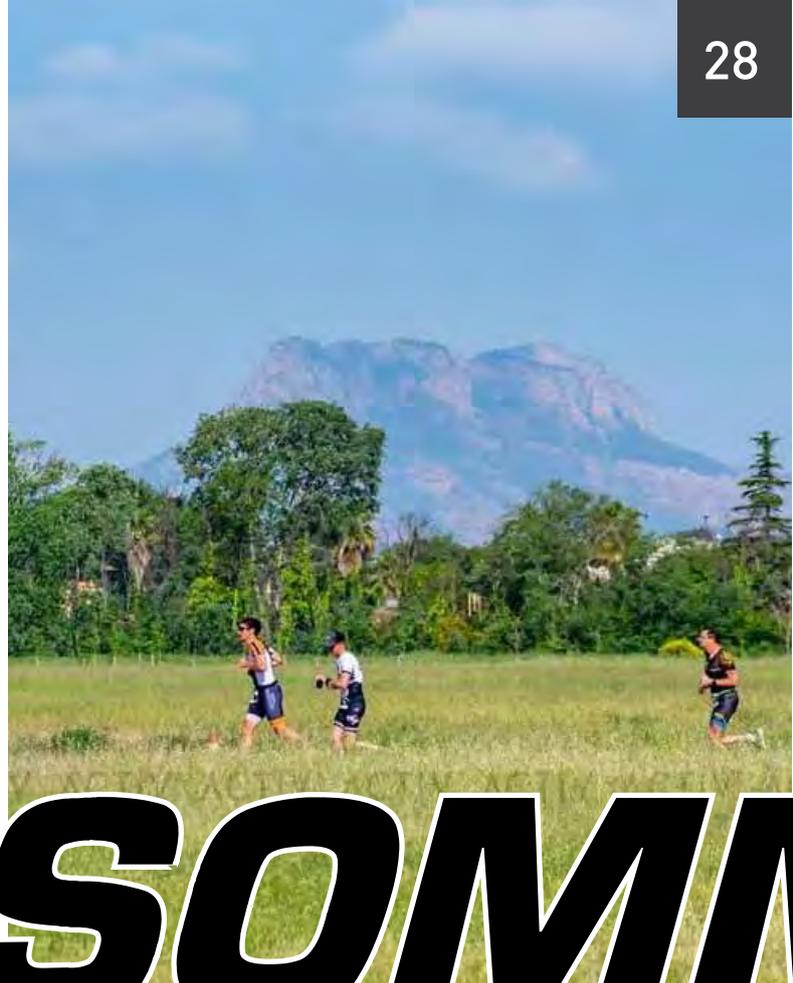




CHALLENGE
CAGNES-SUR-MER
CÔTE D'AZUR
wearetriathlon!



29 & 30 JUIN 2024
TRIATHLON DE CAGNES-SUR-MER
8^e ÉDITION

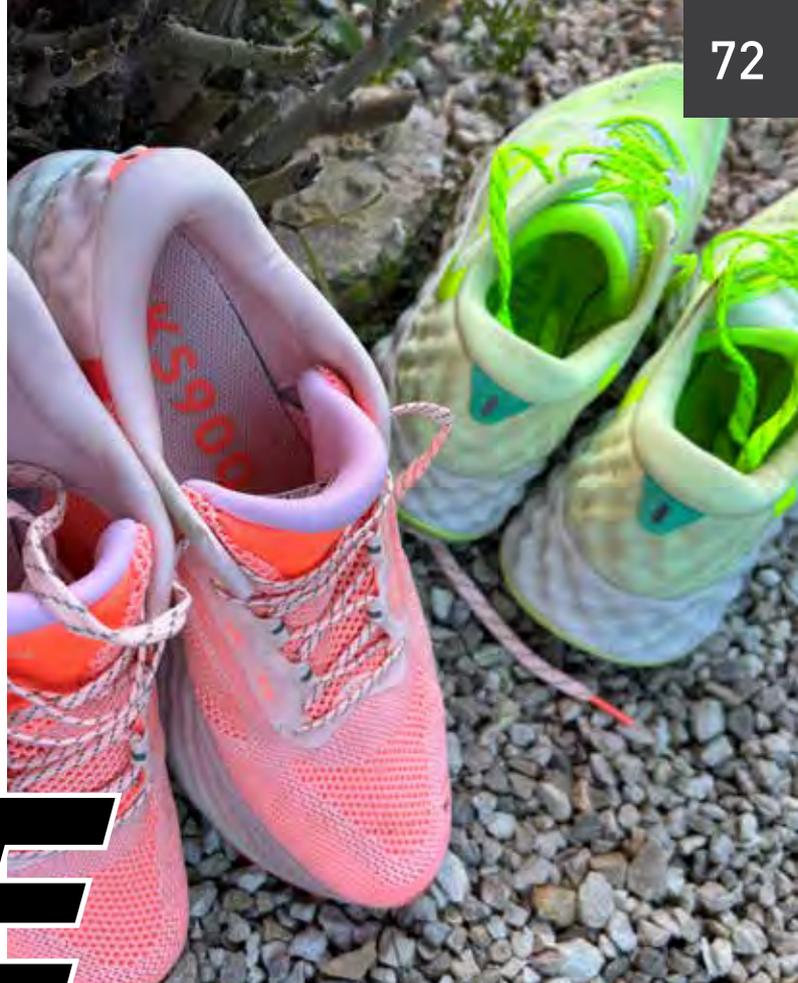


/// COUP DE PROJO

- 14 T100 TRIATHLON WORLD TOUR : LE TRIATHLON DANS LE 100
- 28 TRIATHLON DE FRÉJUS : FRÉJUS FAIT PEAU NEUVE
- 34 IRONMAN 70.3 AIX-EN-PROVENCE : PLUS QU'UNE COURSE, UNE EXPÉRIENCE UNIQUE

/// RENCONTRE

- 42 DT SWISS : LA MARQUE QUI REPOUSSE LES LIMITES TECHNOLOGIQUES



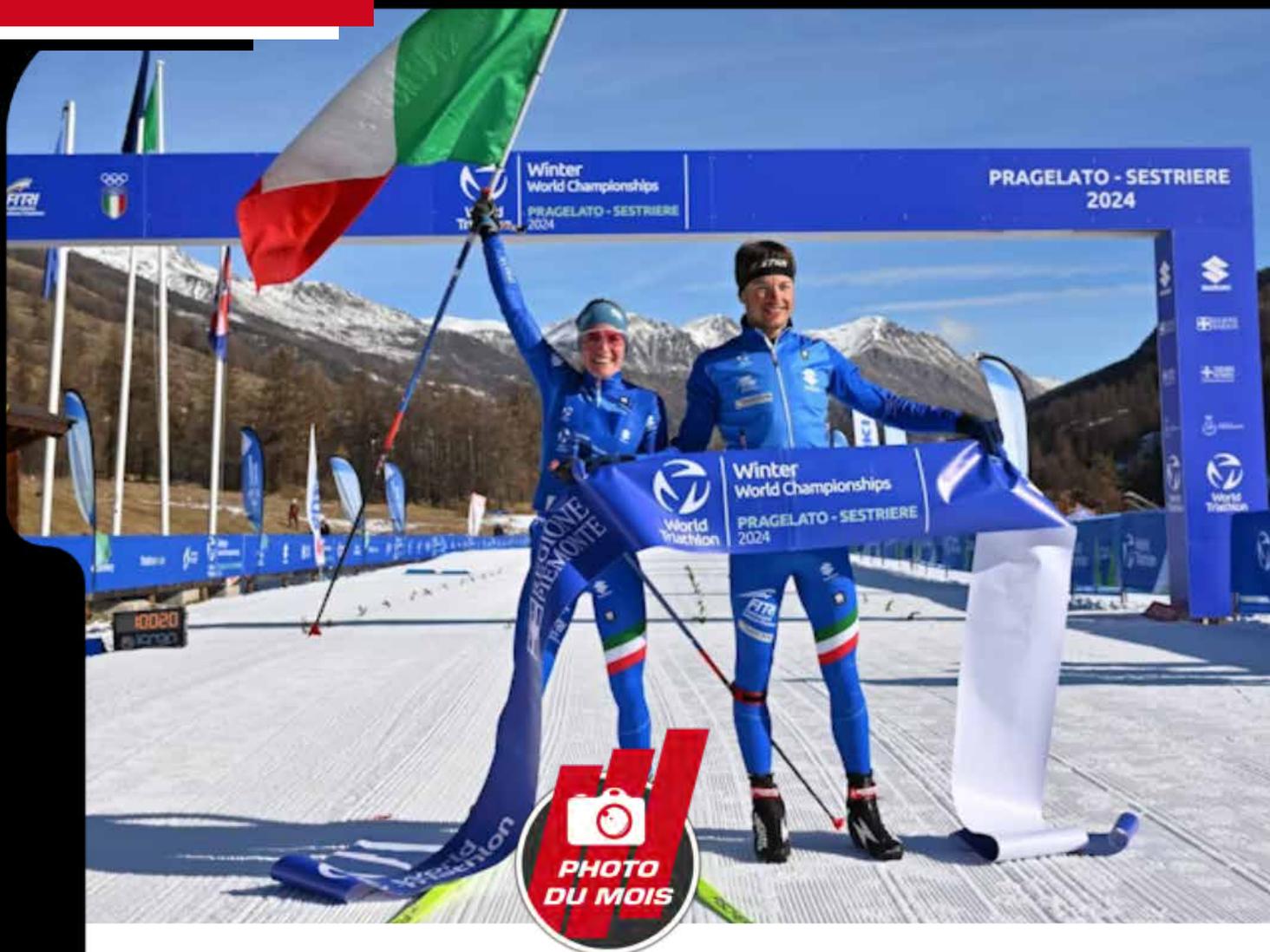
MAIRE

/// FOCUS

- 48** DOSSIER DU MOIS : ACHETER SON 1ER VÉLO : QUEL MODÈLE, POUR QUEL USAGE ET QUEL BUDGET ?
- 56** ENTRAÎNEMENT : NUTRITION - LES PRODUITS LAITIERS, DES AMIS POUR LA VIE DES ATHLÈTES ?

/// MATÉRIEL

- 64** SHOPPING
- 66** EKOÏ REFRESH : VENT DE FRAÎCHEUR SUR HOME-TRAINER !
- 72** KIPRUN KS900 2 : UNE NOUVELLE VERSION POUR LE LONG



WINTER TRIATHLON **WORLD CHAMPIONSHIP**

PHOTOS WORLD TRIATHLON



Du 23 au 25 février derniers, Pragelato en Italie a accueilli les championnats du monde de winter triathlon et winter duathlon, des disciplines peu souvent mises en valeur et rendues plus compliquées ces dernières années avec le manque de neige.

Du côté des Élites, carton plein de l'Italie à domicile : titres individuels et en relais mixte pour Sandra Mairhofer et Franco Pesavento. Le 3e titre mondial

en 4 ans pour l'Italienne, également très performante sur le circuit Xterra. Le relais mixte junior italien décroche aussi le titre.

Le Français Yannick Bourseaux, quant à lui, est devenu double champion du monde en para : en winter duathlon et en winter triathlon en catégorie PT5.



Du côté des groupes d'âge, des Français ont également ramené des médailles :

→ Duathlon

(6 km course à pied / 9 km ski de fond)

- 🥇 Anaïs Tardieu (35-39)
- 🥈 Julien Wartel (35-39)
- 🥉 Cyrille Duchesne (40-44)
- 🥈 Fabienne Chevalier (55-59)

→ Triathlon

(5 km course à pied / 10 km VTT / 10 km ski de fond)

- 🥇 Anaïs Tardieu (35-39)
- 🥈 Julien Wartel (35-39)
- 🥉 Arnaud Selukov (55-59)



T100 TRIATHLON WORLD TOUR

LE TRIATHLON DANS LE 100

PAR CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS PTO

Le 30 janvier dernier, la Professional Triathletes Organisation (PTO) et World Triathlon ont annoncé une relance (et une refonte) significative du PTO Tour, avec 40 athlètes professionnels parmi les mieux classés au monde qui participeront à un calendrier élargi en 2024, qui comprendra 8 courses et sera connu sous le nom de T100 Triathlon World Tour. Une nouvelle qui a déjà rendu cette saison 2024 électrique. Visite guidée de ce nouveau circuit mondial de triathlon longue distance.

Une évolution du PTO Tour

Créé en 2022, le PTO Tour comprenait généralement 3 courses par an et avait - plus ou moins - vite trouvé sa place au sein du calendrier, en réunissant à chaque course un panel de triathlètes professionnels digne d'un championnat du monde longue distance, tout en s'articulant autour de la Collins Cup qui pour sa part n'a pas été renouvelée après 2 éditions en 2021 et 2022.





De gauche à droite : Sam Renouf, Lucy Charles-Barclay, Chris Kermodes, Marisol Casado, Alistair Brownlee

Cette année, le PTO Tour revient donc en force sous un nouveau nom, le T100 Triathlon World Tour, et son évolution fait suite à l'accord de partenariat conclu par la PTO et la World Triathlon en août 2023, qui l'a désigné comme « le circuit officiel des championnats du monde de triathlon longue distance. »

Pourquoi T100 ?

Nommé d'après le format unique de 100 km du PTO Tour, le T100 réinvente le triathlon longue distance : une natation en eau libre de 2 km, suivie d'un parcours à vélo de 80 km sur des terrains variés et le plus souvent très rapides, avant une course à pied de 18 km jusqu'à la ligne d'arrivée. Hybride et légèrement moins long que le half, ce format s'est rapidement imposé comme une combinaison parfaite de vitesse, d'endurance et de stratégie où il faut une gestion de course parfaite pour franchir la ligne d'arrivée en premier. Jan Frodeno, Kristian Blummenfelt, Anne Haug et Ashleigh Gentle peuvent en

témoigner avec leurs victoires impressionnantes sur le PTO Tour 2023...

Le T100 Triathlon World Tour ne réserve pas seulement ce format de 100 km à l'élite. Il offre également aux athlètes des groupes d'âge l'occasion unique de concourir, sur le même week-end, dans les mêmes lieux emblématiques que les professionnels, qu'ils soient néophytes ou qu'ils cherchent à repousser leurs limites de performance sur cette "nouvelle" distance.

8 courses au programme

Et en 2024, il y aura le choix au niveau des courses ! La série rebaptisée visitera 3 continents, en commençant à Miami le 9 mars lors du Clash Endurance, avant de se terminer fin novembre par une grande finale au Moyen-Orient dont le lieu sera annoncé prochainement, où les champions du monde féminin et masculin seront couronnés.

COUP DE PROJO

Le calendrier complet du T100 Triathlon World Tour pour 2024 comprend :

- 1. 9-10 mars – T100 Miami - Clash Endurance
- 2. 13-14 avril – T100 Singapour
- 3. 8-9 juin – T100 San Francisco - Escape from Alcatraz
- 4. 27-28 juillet – T100 Londres
- 5. 28-29 septembre – T100 Ibiza
- 6. 19-20 octobre – T100 Lake Las Vegas
- 7. 16-17 novembre – T100 Dubaï
- 8. 29-30 novembre – Grand Final (le lieu sera annoncé prochainement)



LES 40 TRIATHLÈTES PROFESSIONNELS

Sur les 40 triathlètes professionnels (20 hommes et 20 femmes) qui prendront part à cette 1ère édition du T100 Triathlon World Tour, 32 se sont qualifiés sur la base de leur classement mondial PTO à 2 moments de l'année 2023, et 8 places supplémentaires ont été attribuées à des athlètes en se basant sur leurs résultats passés et leur potentiel futur.

Des wild cards individuelles seront également attribuées pour chaque course, en concertation entre World Triathlon et PTO. Sur ce point, info ou intox, le néo retraité Jan Frodeno a en tout cas malicieusement enflammé la toile sur une éventuelle participation en postant : « Il est juste de dire que la peur de passer à côté est réelle après l'annonce du T100 Triathlon World Tour de la PTO. Puis-je avoir une wild card pour voyager à nouveau dans le monde Emma Snowsill ? » (ndlr : Emma est la femme de Jan)

LES FEMMES

- #1 Anne Haug (GER)
 - #2 Ashleigh Gentle (AUS)
 - #3 Taylor Knibb (USA)
 - #4 Lucy Charles-Barclay (GBR)
 - #5 Laura Philipp (GER)
 - #6 Kat Matthews (GBR)
 - #7 Paula Findlay (CAN)
 - #8 Daniela Ryf (SUI)
 - #9 Imogen Simmonds (SUI)
 - #10 Emma Pallant-Browne (GBR)
 - #11 Chelsea Sodaro (USA)
 - #12 Marjolaine Pierré (FRA)
 - #13 Skye Moench (USA)
 - #14 Tamara Jewett (CAN)
 - #15 India Lee (GBR)
 - #17 Amelia Watkinson (NZL)
 - #22 Holly Lawrence (GBR)
 - #25 Lucy Byram (GBR)
 - Taylor Spivey (USA)
 - Flora Duffy (BER)
- #xx : classement PTO



LES HOMMES

- #2 Magnus Ditlev (DEN)
 - #3 Jason West (USA)
 - #5 Pieter Heemeryck (BEL)
 - #6 Mathis Margirier (FRA)
 - #7 Rudy Von Berg (USA)
 - #8 Léon Chevalier (FRA)
 - #9 Sam Long (USA)
 - #11 Daniel Baekkegard (DEN)
 - #12 Bradley Weiss (RSA)
 - #13 Sam Laidlow (FRA)
 - #14 Frederic Funk (GER)
 - #15 Clément Mignon (FRA)
 - #16 Aaron Royle (AUS)
 - #17 David McNamee (GBR)
 - #23 Ben Kanute (USA)
 - #26 Rico Bogen (GER)
 - #31 Alistair Brownlee (GBR)
 - #174 Max Neumann (AUS)
 - #205 Marten Van Riel (BEL)
 - #267 Javier Gomez (ESP)
- #xx : classement PTO

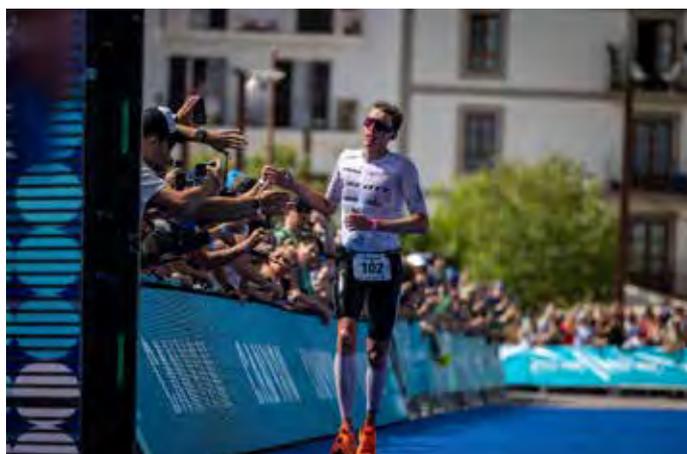
T100
TRIATHLON WORLD TOUR

MEN'S ROSTER

#2	MAGNUS DITLEV	#12	BRADLEY WEISS
#3	JASON WEST	#13	SAM LAIDLLOW
#5	PIETER HEEMERYCK	#14	FREDERIC FUNK
#6	MATHIS MARGIRIER	#15	CLEMENT MIGNON
#7	RUDY VON BERG	#16	AARON ROYLE
#8	LEON CHEVALIER	#17	DAVID MCNAMEE
#9	SAM LONG	#23	BEN KANUTE
#11	DANIEL BAEKKEGARD	#26	MAX NEUMANN

HOTSHOTS

#26	RICO BOGEN	#204	MARTEN VAN RIEL
#31	ALISTAIR BROWNLEE	#267	JAVIER GOMEZ



Le système de course et de points

Avec 8 courses dans la saison 2024 du T100, chaque professionnel sous contrat devra participer à un minimum de 5 événements, plus la grande finale du T100. La somme des 4 meilleurs scores de chaque athlète en termes de points au cours de la saison T100 sera prise en compte, le plus haut total étant celui de l'athlète couronné tout premier champion du monde T100. Pour les athlètes qui participent également aux Jeux Olympiques de Paris 2024, le nombre minimum d'épreuves a été réduit à 3, plus la Grande Finale du T100.

Une victoire sur chaque course T100 rapportera 35 points. La Grande Finale rapportera quant à elle 55 points à ses lauréats, avec notamment une décroissance de 5 points par place jusqu'à la 5e place (30 points). Autant dire que le classement global récompensera certes la régularité, mais il faudra savoir répondre présent (ou ne pas se louper) lors de cette Grand Finale pour décrocher le titre !

POSITION	T100 POINTS	T100 GRAND FINAL
1	35	55
2	28	45
3	25	40
4	22	35
5	20	30
6	18	27
7	16	24
8	14	21
9	12	18
10	11	16
11	10	14
12	9	12
13	8	11
14	7	10
15	6	9
16	5	8
17	4	7
18	3	6
19	2	5
20	1	4

Un prize money pro de 7 millions de dollars

Sur chaque course T100, un prize money de \$250 000 sera distribué, sur le principe de la parité, une victoire rapportant \$25 000 à chaque lauréat. Soit un total de \$2 000 000 pour les 8 courses (1ère place - \$25 000 ; 2e - \$16 000 ; 3e - \$12 000 à chaque course, voir tableau)

Les 2 vainqueurs de la série à l'issue de la Grande Finale seront couronnés champions du monde de triathlon T100 et remporteront chacun \$210 000 en plus du prize money global de \$2 000 000 des 8 courses (voir tableau).

Entre les contrats des athlètes, les prize money des courses T100 et le prize money final T100 Triathlon Champion, le circuit T100 Triathlon World Tour fournira ainsi un prize money total de plus de \$7 000 000 en compensation aux athlètes, distribués « d'une manière qui non seulement récompense les vainqueurs, mais qui reconnaît également l'accomplissement significatif de concourir à ce niveau. »

SERIES RACES	\$250K	T100 SERIES END	\$2M
1	\$25K	1	\$210K
2	\$16K	2	\$140K
3	\$12K	3	\$90K
4	\$9,000	4	\$75,000
5	\$8,000	5	\$60,000
6	\$7,000	6	\$55,000
7	\$6,500	7	\$50,000
8	\$6,000	8	\$45,000
9	\$5,500	9	\$40,000
10	\$5,000	10	\$35,000
11	\$2,500	11	\$30,000
12	\$2,500	12	\$25,000
13	\$2,500	13	\$24,000
14	\$2,500	14	\$22,000
15	\$2,500	15	\$20,000
16	\$2,500	16	\$18,000
17	\$2,500	17	\$15,000
18	\$2,500	18	\$15,000
19	\$2,500	19	\$15,000
20	\$2,500	20	\$15,000

S^t-Yorre



ÇA VA FORT TRÈS FORT



FOURNISSEUR OFFICIEL

ATHLÈ
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

L'EAU APPRÉCIÉE DES SPORTIFS

ST-YORRE EST APPRÉCIÉE DES SPORTIFS POUR SA RICHESSE MINÉRALE AVEC PLUS DE 4G DE MINÉRAUX PAR LITRE (4774mg/litre).

Le T100 pour les groupes d'âge

Les athlètes professionnels ne seront pas les seuls à avoir l'occasion de participer au T100 Triathlon World Tour, qui laisse envisager des courses de participation massive pour les amateurs lors de tous les événements, y compris la distance de 100 km en 6 étapes, notamment à Singapour, Londres, Ibiza, Lake Las Vegas, Dubaï et lors de la grande finale.

Ces courses donneront aux amateurs la chance de concourir sur les mêmes parcours que les professionnels le même week-end et d'observer de près les meilleurs athlètes du monde, les courses pros et groupes d'âge n'ayant pas lieu en même temps.

D'autres formats seront également proposés, tels que des duatlons de 41 km (4,5 km / 32 km / 4,5 km) et 82 km (double des distances du 41 km) pour Singapour et des triatlons olympique, sprint et super sprint en solo ou relais pour Londres.

Grâce à son partenariat avec World Triathlon, certaines étapes du Tour proposeront également une participation de masse et des désignations de championnat, avec la possibilité de représenter son pays sous l'égide de la fédération nationale de l'athlète. Tous les détails de la procédure d'inscription à ces événements amateurs seront communiqués en même temps que l'annonce du lieu de la grande finale du T100.



Une participation des groupes d'âge que Sam Renouf, PDG de la PTO, se félicite d'avoir toujours défendue : « Les 6 000 athlètes amateurs qui ont participé à Singapour l'année dernière ont réclamé des courses de haut niveau et une atmosphère d'événement majeur.

C'est pourquoi, parallèlement aux courses professionnelles, nous offrons des possibilités de participation massive à la plupart des événements. Les inscriptions sont ouvertes sur le site web de la PTO et nous sommes impatients d'accueillir tous ceux qui veulent participer. »

**PARTICIPATE
IN T100**

RACE ALL 8 T100 EVENTS
There will be ample opportunity for age-group athletes to be part of the T100 series, with racing available at all T100 8 events.

LIKE A PRO
Age group events take place on the same roads used for the T100 professionals.

REDEFINING LIMITS
From 5k runs, standard and long distance duatlons to the 100k triathlon.

**FIND YOUR RACE
T100TRIATHLON.COM**

T100
TRIATHLON WORLD TOUR

LES RÉACTIONS

Annoncé le 30 janvier lors d'une conférence de presse à l'Hôtel de Ville de Londres (qui surplombe le Royal Victoria Dock où se déroulera le T100 de Londres), en présence notamment de Marisol Casado, Présidente de World Triathlon, Sam Renouf, PDG de la PTO, et des triathlètes britanniques Alistair Brownlee et Lucy Charles-Barclay, le T100 Triathlon World Tour a fait réagir, en commençant par les protagonistes sur place.

CHRIS KERMODES

Président exécutif de la PTO

« Nous avons clairement indiqué que nous voulions créer un circuit qui représente le sommet du sport et nous avons parlé de l'importance d'un calendrier de courses de haute qualité tout au long de la saison, qui voit les meilleurs athlètes d'endurance du monde s'affronter régulièrement dans des lieux différents et emblématiques. Nous sommes donc très heureux de pouvoir annoncer le calendrier 2024, qui sera désormais connu sous le nom de T100 Triathlon World Tour, et un groupe d'athlètes de classe mondiale.

Il s'agit d'une étape importante pour le triathlon et de notre ambition d'élever le triathlon professionnel sur la scène sportive mondiale. Et c'est le point culminant de ce que nous avons travaillé dur pour atteindre ces 12 derniers mois. Mais, comme je l'ai dit aux athlètes et à l'équipe PTO au cours des dernières semaines, en termes de triathlon, la PTO émerge à peine et il y a encore un très long chemin à parcourir jusqu'à la ligne d'arrivée. Mais le fait que des athlètes du calibre de ceux qui ont été annoncés aujourd'hui s'engagent dans le nouveau T100 Triathlon World Tour est un énorme encouragement pour ce que nous sommes tous en train de construire. »

MARISOL CASADO

Présidente de World Triathlon

« Lorsque nous avons annoncé notre partenariat avec la PTO l'été dernier, l'objectif que nous avions à l'esprit était exactement celui-ci : être en mesure d'offrir un tout nouveau circuit d'événements qui ont leur propre écosystème et qui élèveront notre sport à de nouveaux sommets tout au long de la carrière d'un athlète. En unissant nos forces, notre passion et notre dévouement, nous visons à apporter des changements positifs et de l'innovation à la communauté du triathlon.

Ensemble, nous aspirons à forger un paysage plus inclusif, équitable, compétitif et durable pour les athlètes, les fans

et les parties prenantes. Le T100 Triathlon World Tour illustre l'énorme potentiel qui naît lorsque les organisations alignent leurs visions, favorisant un environnement prospère pour le sport qui nous est cher à tous. Alors que nous nous embarquons dans ce voyage main dans la main, nous sommes fermement convaincus qu'ensemble, nous pouvons guider le triathlon vers un avenir plus brillant et plus exaltant. »

SAM RENOUF

PDG de la PTO

« C'était le bon moment pour nous d'introduire une marque plus orientée "consommateur". Au fur et à mesure que nous avons développé les courses et la diffusion au cours des 3 dernières années, nous avons continué à écouter les commentaires de toutes les parties, y compris nos partenaires de diffusion, les médias, les fans et, bien sûr, les athlètes qui sont copropriétaires de l'organisation. Il est clairement apparu que nous devons être plus explicites sur le fait qu'il s'agit d'un circuit mondial de triathlon, ainsi que sur la distance passionnante de 100 km, qui continue à nous distinguer et à offrir des courses passionnantes.

Avec des courses connues comme le T100 de Singapour ou le T100 d'Ibiza, nous pensons que cela aidera à établir le T100 comme une marque puissante ainsi qu'un format unique - ce qui ne fera qu'aider à la mission de rendre le sport plus courant. Cela créera plus d'opportunités pour attirer de nouvelles villes hôtes, des sponsors commerciaux et impliquer massivement les amateurs et les participants que nous présenterons à chacune de nos étapes cette année.

L'aspect et la convivialité de la nouvelle marque racontent une histoire très vivante, pertinente et visuelle, grâce au design inspiré par le rythme cardiaque d'un athlète lors d'un triathlon.

Les événements organisés par la PTO se sont améliorés à chaque fois, mais nous avons besoin de plus d'événements pour que le sport se généralise. Il n'y a pas eu de récit de saison avec un champion du monde à la fin. Les médias, les supporters et nos athlètes eux-mêmes nous l'ont dit. Si nous voulons ressembler davantage à l'ATP ou à la Formule 1, où c'est Max Verstappen contre Lewis Hamilton à chaque fois qu'ils s'alignent, il est nécessaire d'établir une relation contractuelle avec les athlètes pour que nous sachions que si nous regardons la télévision, nous verrons les "meilleurs des meilleurs" à chaque fois. Il s'agit là d'un principe essentiel du sport professionnel, et d'une offre que nous devons proposer. »

COUP DE PROJO



LUCY CHARLES-BARCLAY

« Pour moi, le T100 Triathlon World Tour est la direction que prend notre sport. Après avoir participé à 4 courses de 100 km de la PTO, j'aime l'atmosphère, la rivalité et le défi qu'elles apportent. J'ai essayé la distance olympique et j'ai adoré l'excitation du rythme rapide des courses "plates"; et de l'autre côté du spectre, j'ai couru et réalisé de très bonnes performances sur la distance Ironman, qui est avant tout une question de rythme et d'endurance. Mais en mettant quelque chose au milieu et en rassemblant des athlètes de longue distance et de distance olympique, c'est un véritable mélange de talents et le niveau des courses est plus élevé que jamais dans ce sport.

Je crois en ce que font la PTO et World Triathlon. Je sais à quel point cela pourrait devenir passionnant et important, et c'est ce à quoi je veux participer. Mon objectif personnel cette année est donc la tournée T100. Je ne me suis jamais concentrée entièrement sur la distance de 100 km et je veux juste voir jusqu'où je peux aller dans ce format. »



ALISTAIR BROWNLEE

« Je veux que beaucoup plus de personnes regardent le triathlon longue distance de haut niveau et qu'elles soient inspirées en voyant les meilleurs athlètes courir. Il est essentiel que la PTO réussisse et je suis convaincu que le succès du T100 Triathlon World Tour sera le succès du triathlon.

Il est difficile de créer quelque chose de nouveau, mais en fin de compte, cela profitera à tous les triathlètes, donc le fait que la PTO travaille en étroite collaboration avec World Triathlon pour organiser ces grandes courses dans des lieux exceptionnels qui permettent aux athlètes de s'épanouir et de courir au mieux de leurs capacités - et de les diffuser dans le monde entier de la bonne manière - doit être la voie à suivre pour attirer de nouveaux fans et des personnes qui veulent s'engager dans le sport d'une nouvelle manière. »





Quand Chaque Seconde Compte



RESERVE

Que vous ayez l'intention de tout donner sur l'Ironman de Nice ou que vous vous présentiez à un contre-la-montre local, les roues Reserve 77188 ne se contentent pas d'avoir l'air d'être rapides, elles vous donnent de la vitesse. Développées à l'aide de la technologie Turbulent Aero, le profil mixte avant et arrière des 77188 assure une stabilité maximale, un poids réduit et un aérodynamisme optimisé.

ET DU CÔTÉ DES FRANÇAIS ?

5 triathlètes professionnels français prendront part au T100 Triathlon World Tour, dont 4 qui affichent de réelles ambitions aux championnats du monde Ironman en fin d'année : Marjolaine Pierré, Léon Chevalier, Sam Laidlow et Clément Mignon. Le circuit T100 de la PTO leur servira donc de fil conducteur de leur saison et surtout d'étalonnage vu le niveau et la densité attendus sur chaque course.

Mathis Margirier, pour sa part, n'a pas (encore) fait la bascule vers le full distance, mais en tant que 1er Français au classement PTO (5e mondial ex-aequo) et lauréat du World Bonus de Challenge Family en 2023, l'Ardéchois ne sera pas sur le T100 Triathlon World Tour pour jouer les seconds rôles !



LÉON CHEVALIER

Que t'inspire la mise en place par la PTO et World Triathlon de ce nouveau circuit ?

J'avoue être passé sur longue distance pour m'éloigner des politiques fédérales qui mettent des bâtons dans les roues aux athlètes. Je comprends la volonté de la PTO d'avoir une course certifiée par World Triathlon, mais en pratique, ça veut

dire que la Fédération française va venir vouloir se mêler de nos affaires. Pour ce qui est de la sortie du circuit T100, ça va être sympa de pouvoir tous se retrouver régulièrement au cours de la saison ! C'est un format que je ne connais pas trop donc on verra comment je me débrouille. Je sais également que je ne peux pas être en méga forme de mars à novembre, donc il faudra accepter d'arriver sur certaines courses dans un état de forme non optimal ! J'ai hâte aussi de figurer dans une série Netflix type « try to survive » (rires).

Quelles sont les courses du circuit que tu envisages de faire et celle(s) que tu souhaiterais vraiment remporter ?

Je serai également présent sur des courses hors du circuit, donc je ferai le minimum de 6 courses T100. Il y en a quelques unes qui me font vraiment saliver, mais auxquelles je ne pourrai pas participer dû au chevauchement avec d'autres événements. Je serai sur les courses 1, 2, 4, 5, 7 et 8 ! (ndlr : voir calendrier plus haut). On verra bien là où je gagne, si je peux ! Mais je n'oublie pas la petite course de quartier qui se déroulera le 26 octobre... (ndlr : championnat du monde Ironman à Kona).



CLÉMENT MIGNON

Que t'inspire la mise en place par la PTO et World Triathlon de ce nouveau circuit ?

Ce nouveau circuit paraît élitiste de prime abord, mais je pense que c'est une super opportunité de mettre en avant le triathlon et pour que ce sport grandisse encore. La mise en place du T100 va motiver de nombreux athlètes et ça va élever le niveau, ce que je trouve génial pour le futur.

Quelles sont les courses du circuit que tu envisages de faire et celle(s) que tu souhaiterais vraiment remporter ?

Je fais pour sûr les 2 premières à Miami et Singapour. Pour la suite, je pense faire toutes les autres, sauf Las Vegas si je vais à Kona qui a lieu une semaine avant. Je vais essayer d'être le plus régulier possible sur l'ensemble des courses cette année, avec quand même dans le viseur comme objectif Singapour et la finale fin novembre.



MARJOLAINE PIERRÉ

Que t'inspire la mise en place par la PTO et World Triathlon de ce nouveau circuit ?

Je trouve que c'est vraiment bien et que cela va stimuler le sport. La PTO essaye d'amener un nouveau souffle dans le triathlon. C'est vrai qu'on peut être un peu perdu avec les différents circuits, on a l'impression qu'il y a des championnats

du monde tous les week-ends ! Mais sur longue distance, c'est vraiment intéressant d'avoir le championnat du monde Ironman sur une seule course, et un titre de champion du monde longue distance avec le T100 et World Triathlon. Cela peut aussi créer une concurrence saine entre ces différents circuits pour élever le triathlon. Il faut aussi souligner le fait que la PTO a toujours été proche des athlètes pour les aider sportivement et financièrement.



Quelles sont les courses du circuit que tu envisages de faire et celle(s) que tu souhaiterais vraiment remporter ?

C'est vrai que toutes les courses ont l'air incroyables ! L'avantage avec la PTO, c'est qu'ils aiment le spectacle donc les lieux sont toujours très bien choisis. J'ai trop envie d'aller à toutes les courses, mais c'est vrai que la saison va être longue et très dense, et j'ai aussi envie de bien figurer au championnat du monde Ironman à Nice, donc je vais plutôt axer ma participation au T100 sur la fin de saison. Je ne commencerai donc que par le T100 Singapour, qui ne sera pas un réel objectif mais plutôt une course de rentrée. Je dois la jouer très stratégique pour ne pas m'épuiser... Mes 2 gros objectifs seront donc les championnats du monde Ironman à Nice et la Grande Finale du T100 sur laquelle j'ai aussi envie de bien figurer. Je ne sais encore quelle autre course T100 je ferai, mais celle de Londres, avec peu de décalage horaire, peut être très intéressante et bien placée fin juillet. Pour ce qui est de remporter une course T100, j'ai les pieds sur terre, j'estime avoir déjà beaucoup de chance de prendre part à ce circuit. Je suis très contente et cela va me permettre de prendre un maximum d'expérience, sportivement et humainement.

L'ESSENTIEL - T100 TRIATHLON WORLD TOUR

- 20 athlètes féminins et 20 athlètes masculins professionnels engagés pour la saison (40 au total)
- 8 courses, 3 continents, 1 format (100 km)
- Minimum de 5 courses (3 pour les athlètes faisant éventuellement les Jeux Olympiques) pour les athlètes engagés, plus la Grand Final pour les athlètes engagés.
- Nombre discrétionnaire de wildcards à chaque événement en fonction des places restantes, à convenir entre World Triathlon et la PTO.
- Points : 35 points pour une victoire sur chaque course T100, 55 points pour la victoire sur la Grand Final.
- Prize money total de \$7 000 000 dont :
 - \$250 000 par course, soit \$2,000,000 pour les 8 courses
 - \$2 000 000 pour la Grand Final



→ Tous les détails du T100 Triathlon World Tour sur le site web : www.t100triathlon.com



CANNES INTERNATIONAL TRIATHLON



ŠKODA
Nice-Mougins



28 AVRIL 2024

cannes-international-triathlon.com

Xtrem L (solo & duo)

L & M (solo & relais)



HUB



DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES

06







TRIATHLON DE FRÉJUS

FRÉJUS FAIT

PEAU NEUVE



PAR JULES MIGNON
PHOTOS ACTIV'IMAGES



Après avoir instauré le label Challenge Family l'an passé, le Triathlon de Fréjus by Ekoï est de retour aux commandes du club de l'AMSLF (Association Multi Sports et Loisirs de Fréjus). Une 3e édition déjà prometteuse avec un très beau spectacle en perspective tout au long du week-end. Le retour de la D1 masculine et féminine, des triathlons enfants, de la longue distance, de la distance olympique, et même du relais mixte ! Tout est déjà prêt pour une belle fête du triathlon.

La D1 lance les hostilités

Le 4 et 5 mai prochains, Tom Pagani, Sandrine Fernandez et toute leur équipe recevront plus de 1 000 triathlètes, et mettront tous les moyens en œuvre pour que chacun garde une superbe expérience de ce triathlon. Il y en aura pour tous, avec dès le samedi 4 mai, l'ouverture du week-end par le départ à 9h du championnat de France des clubs de D1 féminines, suivi à 11h des équipes masculines. C'est aussi la rentrée pour ces clubs français avec une fois de plus un grand suspense, aussi bien chez les hommes que chez les femmes, pour savoir qui pourra s'imposer à l'issue des 5 étapes (Fréjus, Bordeaux, Metz, Quiberon, Saint-Jean de Monts) programmées tout au long de cette saison 2024.

Le parcours S des triathlons première division sera semblable à l'année dernière avec quelques petits changements. « *La natation et la course à pied se passeront dans la base nature où nous avons la chance d'avoir un site comme celui-ci pour accueillir un grand événement à notre week-end de triathlon. La partie vélo, comme à son habitude, se déroulera dans le centre de Fréjus avec routes fermées et quelques petites modifications mineures* » réagit Sandrine Fernandez, présidente du club organisateur.

L'an dernier, nous avons pu avoir du spectacle ici même à Fréjus pour la 1ère étape de la saison avec la victoire de Saint-Jean de Monts chez les hommes et de Poissy chez les femmes. Alors qui pourra venir s'imposer et prendre la tête du classement général ? Ce que l'on sait déjà, c'est que le niveau sera au rendez-vous avec des athlètes nationaux et internationaux sur la ligne de départ.

Du spectacle au rendez-vous

Après les élites, place à la relève, avec les triathlons enfants le samedi après-midi, sur des départs successifs (mini-poussins, poussins, pupilles, minimes) toujours au sein de la base nature de Fréjus.

Pour finir cette première journée, un relais mixte a été mis en place par l'organisation en cette année olympique, ce qui permettra aux spectateurs de voir encore plus de spectacle le samedi car le format est très spectaculaire, autant par sa rapidité que par son suspense. Le relais mixte consiste pour chaque athlète à réaliser un triathlon format XS (300 m de natation, 6 km de vélo, 2 km de course à pied), avant de venir donner le relais à son coéquipier afin qu'il le réalise à son tour. Une équipe est composée de 2 femmes et 2 hommes. Cette discipline sera par la même occasion olympique pour la 2e fois de son histoire à Paris l'été prochain.



Après avoir accueilli il y a 2 ans les championnats de France de relais mixte, le triathlon de Fréjus ouvre cette fois-ci la course à tous, à partir de la catégorie minime, quel que soit le club, le niveau ou l'âge. « Ce format, encore très rare en France aujourd'hui, permet de trouver un esprit d'équipe dans un sport individuel, en famille ou bien entre amis. C'est pour nous une belle réussite d'instaurer ce genre de

format au sein de notre organisation » ajoute la présidente de l'AMSL Fréjus Triathlon.

Pour clôturer le tout, la remise des prix du relais mixte se fera sur la plage de Fréjus avec "l'apéritif du triathlon", une occasion pour tous les triathlètes et supporters du jour de se retrouver de 18h30 à 21h.



TRIATHLON

de **FRÉJUS** by **EKOI**



4 & 5 MAI 2024

Open L / M / Relais Mixte / Kids

Championnat de France des clubs de 1^{ère} division

EXTRA SPORTS



EKOI



La longue distance à l'honneur

La journée du dimanche sera réservée à des distances un peu plus longues que la veille avec les formats M et L. Le départ du triathlon L (2 km de natation, 84 km à vélo, 18 km de course à pied) sera donné à 8h, tandis que le triathlon M (1,5 km de natation, 52 km de vélo, 10 km de course à pied), débutera à 9h.

Cette année, les athlètes du format longue distance ne prendront pas le Col du Bougnon. Le parcours est donc légèrement modifié. Il reste malgré tout semblable à l'année dernière, mais avec un sens inversé. En sortant de Fréjus, les triathlètes prendront donc la direction de Bagnols-en-Forêt avant de rejoindre l'arrière-pays varois et de pouvoir contempler un panorama digne d'une carte postale. Le retour du vélo se fera par Saint-Aygulf et le bord de mer avant de rejoindre la base nature. La course à pied et la natation se dérouleront dans la base nature, tout comme les plus courtes distances de la veille.

« Une fois de plus, le week-end des 4 et 5 mai prochains sera une belle fête du triathlon à laquelle nous nous préparons déjà, et nous avons hâte de vous y retrouver, petits et grands, novices ou amateurs de la distance, pour profiter à nos côtés », conclut Sandrine Fernandez.



L'ESSENTIEL

Triathlon de Fréjus by Ekoï

→ Infos / Inscriptions : <https://www.triathlondefrejus.com/>

→ Dates : 4 et 5 mai 2024

→ Lieu : Base nature de Fréjus (83)

→ Épreuves :

- Division 1 masculine / féminine (750 m / 20 km / 5 km)
- Triathlons enfants (mini-poussins jusqu'à minimes)
- Relai mixte (300 m / 6 km / 2 km)
- Triathlon M (1,5 km / 52 km / 10 km)
- Triathlon L (2 km / 84 km / 18 km)

ARENA STADE COUVERT DE LIÉVIN

LIÉVIN TRIATHLON

INDOOR FESTIVAL

EDF & tempo one
Let's Perform Your Supply Chain

30 MARS 2024

18H00

COUPE DU MONDE TRIATHLON INDOOR



62 Pas-de-Calais
Département



World Triathlon
Indoor Cup
LIÉVIN
2024

GTRA
tempo one



LIEVIN-TRIATHLON.COM



IRONMAN 70.3 AIX-EN-PROVENCE

PLUS QU'UNE COURSE, UNE EXPÉRIENCE UNIQUE



PAR FRANÇOIS BONNAFFOUX
PHOTOS ACTIV'IMAGES



Nous sommes à la mi-mai, les douceurs du printemps laissent petit à petit leur place à des températures idéales pour profiter des week-ends prolongés et s'engager sur le premier objectif longue distance du circuit IRONMAN de la saison ! La magnifique cité d'Aix-en-Provence vous accueille le 19 mai prochain pour la 13e édition de l'IRONMAN 70.3 qui est plus que jamais reconnue comme l'une des plus belles courses du monde !

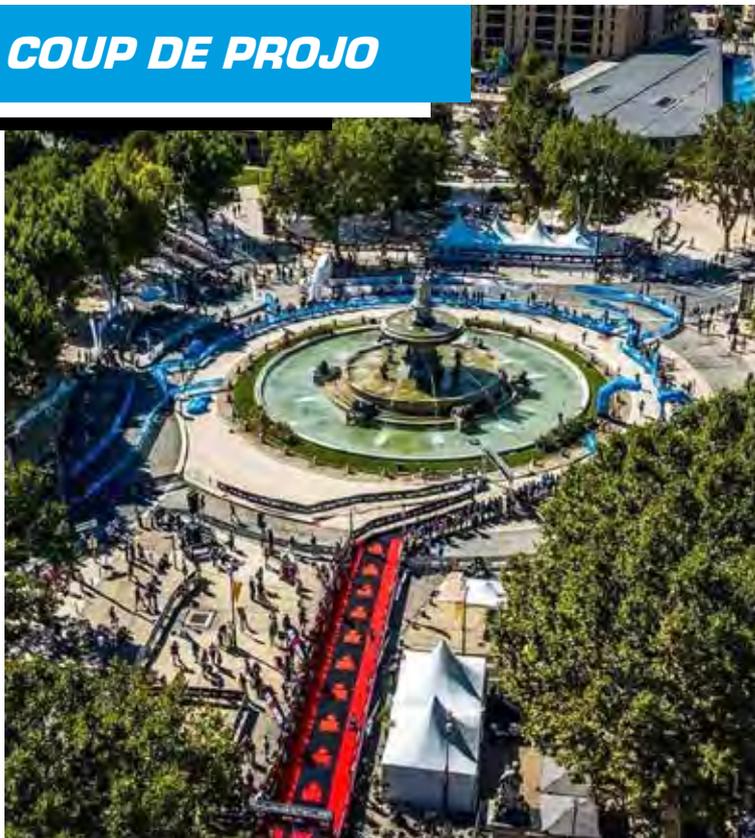
Avec sa 3e place obtenue pour la 2e année consécutive sur le classement des plus belles courses IRONMAN 70.3 au monde (95% de satisfaction), les attentes sont grandissantes du côté des athlètes et c'est une exigence à laquelle les organisateurs s'emploient à répondre avec un grand professionnalisme. Ce classement révèle d'autant plus l'IRONMAN 70.3 d'Aix sachant qu'il occupe la première place Française devant les Sables d'Olonne (5e), Vichy (6e) et Nice (7e).

Cette réussite est d'ailleurs confirmée par le nombre d'inscrits qui atteint de nouveaux sommets avec le nombre de 2 700 triathlètes engagés ! C'est autant de personnes que les organisateurs, représentés par le Directeur national du marketing IRONMAN, Victor Alvarez, et le Directeur de course, Guillaume Louis, devront convaincre ! Ce dernier affiche une ambition clairement identifiée en voulant « créer la meilleure expérience athlète qui n'a jamais été réalisée tout en remerciant les concurrents pour leur confiance. »

Un rendez-vous attendu avec une organisation rondement pensée

Rentrons dans le vif du sujet avec le Directeur de course qui prend le temps d'apprécier et de reconnaître le travail effectué sur l'édition 2023 (et même au-delà) : « C'est la satisfaction du travail accompli pendant toute une année par le groupe IRONMAN, de l'équipe Carma Sport qui vient nous aider, et de tous les team leader ainsi que le club support du





Triathl'Aix. C'est une fierté d'avoir pu répondre aux attentes des triathlètes IRONMAN. »

Et oui, car rien n'est simple quand vous organisez une course à deux endroits éloignés de 20 kilomètres, et la difficulté est d'autant plus grande quand votre 2e site est situé en plein centre-ville ! Deux challenges que les organisateurs aiment à relever chaque année pour offrir une meilleure lisibilité de l'événement et une meilleure expérience athlète : « *Il y aura plein de petits changements avec notamment le retrait des dossards et la partie expo qui vont arriver sur la Place François Villon à côté de la Rotonde. Ce sera beaucoup plus sympa pour les athlètes et les accompagnants sachant que tout sera concentré au même endroit, et juste à côté de la finish line.* »

Voilà le plan esquissé par l'organisation et détaillé par Guillaume Louis. C'est bien ce genre de détails qui fera la différence auprès des triathlètes et qui permettra d'aller chercher les 5 derniers points de satisfaction. Du côté des 95 points déjà acquis, c'est

clairement la qualité du parcours qui fait la différence. Difficile de remettre en cause le cadre offert par le Lac de Peyrolles et le Col du Cengle avec sa vue spectaculaire sur la Montagne de Sainte-Victoire, sans oublier les différents vignobles et petits villages provençaux qui jalonnent le parcours vélo.

Quant au semi-marathon, il ne laisse personne indifférent et c'est très justement ce que soulignent les deux interrogés : « *C'est un parcours qui est très apprécié car il passe 4 fois sur la Rotonde avec des passages dans les parcs* », précise Victor Alvarez, et Guillaume Louis ne manque pas de surenchérir sur la richesse de ce dernier : « *On est toujours en prise avec beaucoup de relances et c'est son gros point fort car il n'y a pas de monotonie.* »

Ce sont tous ces éléments, qui, une fois réunis, réussissent à attirer chaque année de grands noms du triathlon français et mondial pour se disputer la victoire. Pour rappel, l'an passé, le plateau professionnel était très relevé avec les présences

très remarquées de Bradley Weiss, Bart Aernouts, Denis Chevrot, Emilie Morier, Alexia Bailly et bien entendu les lauréats Dylan Magnien et Emma Pallant-Browne !

Un objectif majeur du calendrier 70.3

Les courses IRONMAN tirent leur force du circuit mondial en place pour aller chercher ces fameux slots qualificatifs des championnats du monde. Pour 2024, le choix du groupe a été porté sur Taupo en Nouvelle-Zélande les 14 et 15 décembre ! C'est pour le moins une date atypique qui est proposée cette année et il sera intéressant de voir comment les triathlètes vont organiser leur saison autour de cette échéance. La question qui nous concerne ici est de savoir si les stars du triathlon international, tous formats confondus, ne vont pas "monter" ou "descendre" sur 70.3 pour tenter de valider leur qualification tôt dans la saison et ainsi tenter d'aller agrandir leur palmarès.

Dans ce contexte précis, est-ce que la course d'Aix-en-Provence servira de support qualificatif pour les grands noms que nous imaginons tous ? Vont-ils davantage organiser leur saison autour d'un double challenge 70.3 – Full distance ? Le Directeur de course d'Aix nous apporte ses éléments d'analyse sur ce sujet : « *Aujourd'hui, il est difficile d'établir un cadre pour deviner les saisons de chacun. Les athlètes courtes distances vont sur le half pour se frotter aux experts de la distance et les triathlètes du full distance descendent assez naturellement sur le 70.3 pour préparer leur saison. Ce qu'on peut dire, c'est qu'il y a aujourd'hui beaucoup de circuits et que les triathlètes ont un large choix pour concourir. Il y aura un prize money de \$20 000 répartis équitablement entre les hommes et les femmes sachant qu'il y aura de la concurrence avec Lanzarote et Majorque.* » Il est donc trop tôt pour connaître les professionnell(-e)s engagé(-e)s, même si toutes les planètes semblent alignées pour laisser place à un plateau d'enfer !

Guillaume Louis en profite pour rappeler les ambitions de sa course sur la place réservée aux amateurs et aux professionnels : « *Nous aurons 40 slots à répartir pour les groupes d'âges et nous espérons surtout accueillir de futurs prodiges. On se rappelle bien-sûr de Clément Mignon lorsqu'il était au Triathl'Aix et qu'il était encore rookie (vainqueur IRONMAN 70.3 d'Aix en 2022). On voit où il est aujourd'hui et même si on n'accueille pas toujours les grandes stars, on accueille de bons professionnels français et des jeunes qui vont venir chercher de l'expérience.* » Les pronostics sont lancés et le cadre posé pour cette 13e édition. Une chose est au moins assurée : une très belle course sera au rendez-vous !



Le 70.3 d'Aix-en-Provence : une fan-experience sportive aboutie

Il est intéressant de s'arrêter sur les ingrédients de cette recette très justement dosée pour arriver à produire une expérience athlète hors du commun ! En dehors des parcours qui sont à couper le souffle (dans tous les sens du terme !), le Directeur marketing France nous énumère les atouts majeurs de l'événement : « *La présentation de la course dans le cinéma est un gros plus que l'on voit peu ailleurs. Cela permet de rassembler les athlètes dans un bel endroit une première fois et de leur montrer autre chose qu'une simple présentation des parcours.*

On prend le temps de leur montrer les zones où il faut faire le plus attention sur le parcours vélo par exemple (...). L'expérience sur la finish line va être améliorée puisque les VIP, initialement placée sur un des deux côtés de la ligne, vont être positionnés derrière pour laisser la place aux supporters et aux familles venus accueillir les athlètes ».

Nous pouvons rebondir sur ce dernier élément apporté par Victor Alvarez pour préciser que cet évènement réussit le tour d'attirer beaucoup de monde grâce à sa situation géographique et son accessibilité. Rajoutez à cela sa place dans le calendrier au mois de mai, vous arrivez à un pic d'affluence de plus de 6 000 personnes pour le week-end rien que pour la course !



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**



COMPLET **IRONMAN 70.3** Aix-en-Provence
19 Mai 2024 **1**

90% FULL **IRONMAN** France Nice & **IRONMAN 70.3** Nice
16 Juin 2024 **2**

COMPLET **IRONMAN 70.3** NICE

COMPLET **IRONMAN 70.3** Les Sables d'Olonne-Vendée
30 Juin 2024 **3**

OUVERT **IRONMAN 70.3** France, Vichy
01 Septembre 2024 **4**



Découvrez les courses **IRONMAN** et **IRONMAN 70.3** en France

QATAR
AIRWAYS

IRONMAN®

FRANCE NICE

IRONMAN®

70.3® NICE



1.9-90-211 KM

3.8-180-42.2 KM

#LoveNICE

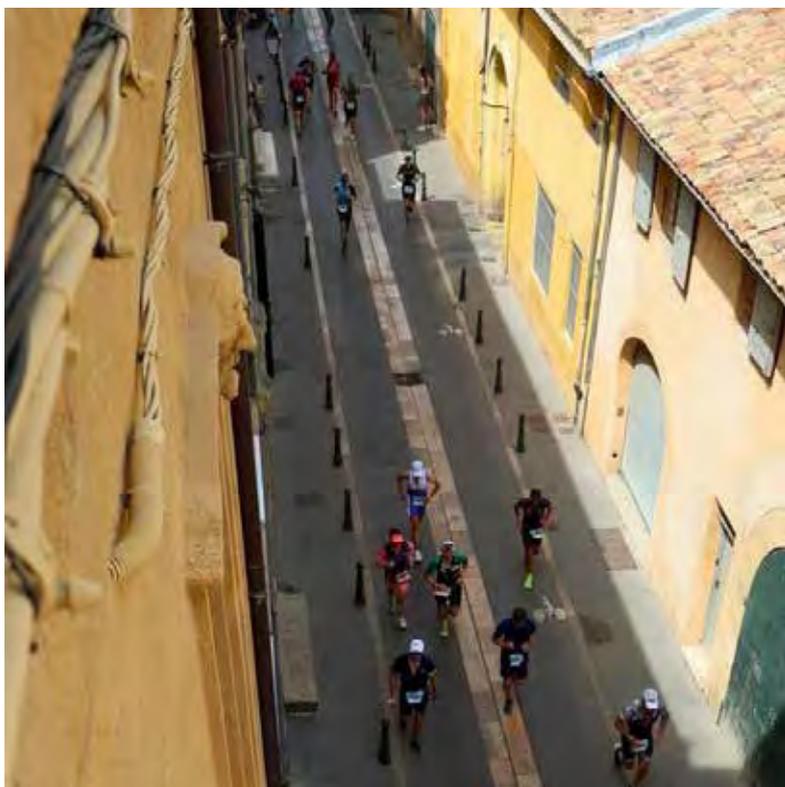
LE MOT DE L'ORGANISATEUR

LES ATTENTES 2024

« L'ambition d'IRONMAN pour le 70.3 d'Aix est d'être au top niveau dans le calendrier des triathlètes français et européens, mais aussi d'être une course dont on parle dans le monde entier. On conservera d'ailleurs cette date de mi-mai pour ouvrir la saison ! (...) On va surfer sur les 2 dernières années réussies où on a fini par deux fois 3e 70.3 préférés des athlètes et avec le full distance qui n'a eu lieu qu'une année alors qu'il a été élu meilleur IRONMAN de sa catégorie au monde.

Cela fait plusieurs années que la course d'Aix arrive à avoir une belle satisfaction générale et c'est grâce au soutien des institutions locales, mais aussi du club Triathl'Aix qui nous donne encore plus de moyens humains et de dynamique pour avoir un engouement parmi les bénévoles. Bien-sûr, on a l'ambition de faire aussi bien et d'améliorer deux-trois points bien identifiés comme le ravitaillement, la transition et les navettes.

Sur tous les points remontés parmi les athlètes, il faut savoir qu'on ne peut pas tout changer car on répond à un cadre réglementaire posé par les autorités locales et les normes environnementales. C'est essentiellement ce qui influe sur l'emplacement du 3e ravitaillement du parcours vélo. C'est la zone Natura 2000 qui nous impose d'être à cet endroit précis et malheureusement nous n'avons aucune marge de manœuvre dessus. Les principaux changements à retenir concernent la zone de vie, c'est-à-dire que le village expo, l'enregistrement et le merchandising qui vont passer sur la Place François Villon en face l'office du tourisme d'Aix-en-Provence. Par ailleurs, le cinéma Le Cézanne, en plus de retransmettre le briefing de course, accueillera les Awards et les slots du dimanche soir. De cette manière, nous aurons dans un rayon de 200 à 300 mètres tous les éléments du week-end IRONMAN. C'est parfait pour les supporters afin qu'ils vivent pleinement l'évènement ! »
Rendez-vous le 19 mai prochain pour la plus belle expérience provençale de l'année !



→ Infos / Inscriptions : <https://www.ironman.com/im703-aix-en-provence>



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



DT SWISS

LA MARQUE QUI REPOUSSE LES LIMITES TECHNOLOGIQUES



PAR JULES MIGNON
PHOTOS DT SWISS - ACTIV'IMAGES - DR



Tout triathlète ou cycliste connaît DT Swiss aujourd'hui. Cette marque suisse, créée en 1994, rencontre un vrai succès aujourd'hui auprès des sportifs en recherche de performance, de nouveauté, ou encore de nouvelles visions technologiques. Vous l'aurez compris, les fondateurs Marco Zingg, Maurizio d'Alberto et Franck Böckman, sont continuellement en recherche de performance pour les athlètes depuis la création de l'entreprise. Philippe Esquirol, manager général France, nous donne les clés pour tout comprendre sur l'excellence des roues au niveau mondial...

Historique

En 1994, la marque suisse voit le jour sur le marché du cycle. À cette époque, la principale activité de la filiale était les rayons et les composants (DT Swiss = Drahtwerke tréfilerie = rayons). Année après année, DT Swiss devient une référence grâce à la qualité de ses produits, et décide de fabriquer et commercialiser des roues, qui, aujourd'hui, ne cessent d'évoluer. On peut même compter une gamme large et profonde avec plus de 40 000 références !

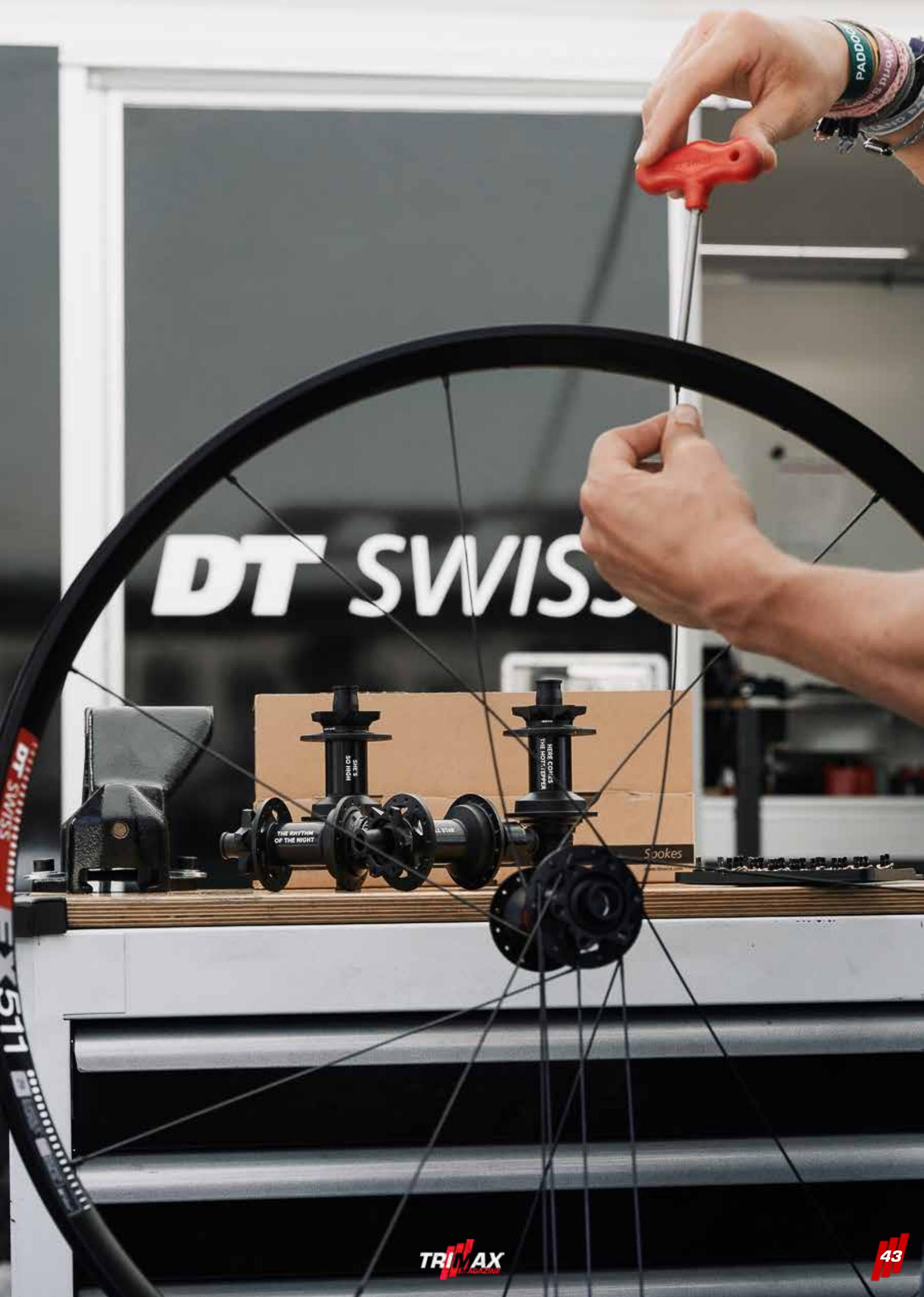
Les produits évoluent années après années, et ils peuvent proposer aujourd'hui des roues d'entraînement, d'endurance, de compétitions, de VTT, de gravel, et même des roues hybride (E-Bike). Côté composants, DT Swiss fabrique des moyeux, des jantes ou encore des suspensions.

Sur le marché du cycle, DT Swiss a toujours fait partie des leaders. « Nous cherchons à nous développer chaque année afin d'être le seul leader sur le marché », réagit Philippe Esquirol. Aujourd'hui, la marque se place en tant que spécialiste fabricant-revendeur, c'est-à-dire qu'ils fabriquent eux-mêmes leurs produits à base de matières premières.

4 unités de production dans le monde permettent de fabriquer des pièces pour de nombreuses marques concurrentes, telles que Bontrager ou encore Roval. « Nous pouvons compter sur une très bonne équipe de recherche et développement qui est très productive et qui nous permet de sortir plusieurs modèles par an, avec une qualité premium qui nous place parmi les meilleurs du marché », nous confie le manager général France.

Dernières sorties

La gamme ARC, conçue notamment pour le triathlon, ne changera pas cette année mais en 2025 ; les gammes restent 3 ans pour éviter l'obsolescence. Pour rappel, la gamme ARC se compose en 1100 ou 1400, c'est-à-dire moyeu céramique ou inox. Quel que soit ce dernier, les roues sont produites en hauteur de jantes de 50 mm, 62 mm et 80 mm (option freins à disques ou patins).



DT SWISS

SHE'S
SO HIGH

HERE COMES
THE HOT / TEMPER

THE RHYTHM
OF THE NIGHT

Spokes

RENCONTRE



Julien Absalon et Philippe Esquirol

« Fin d'année dernière, nous avons pu développer une nouveauté avec nos premières roues aluminium optimisées aéro. Une fois de plus, il s'agit d'une collaboration avec les experts de l'aéro Swiss Side, grâce à qui nous avons pu produire les roues A 1800 et AR 1600 en hauteur de jante de 32 mm », précise Philippe Esquirol.

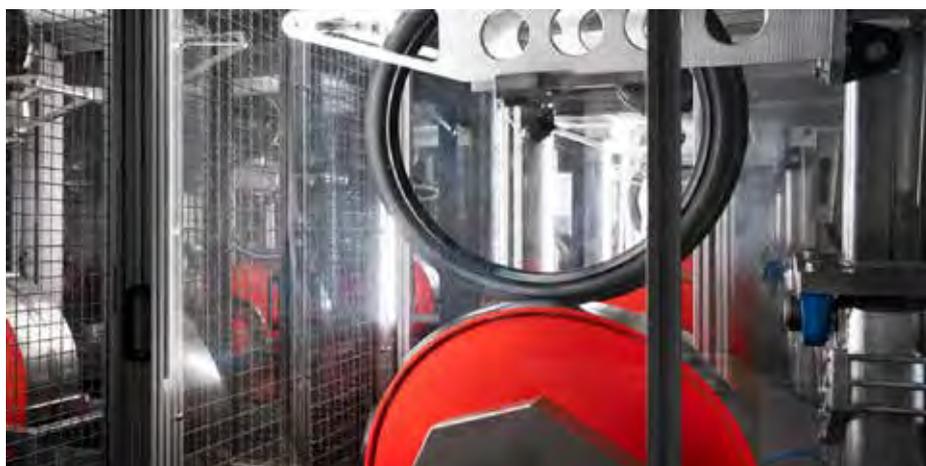
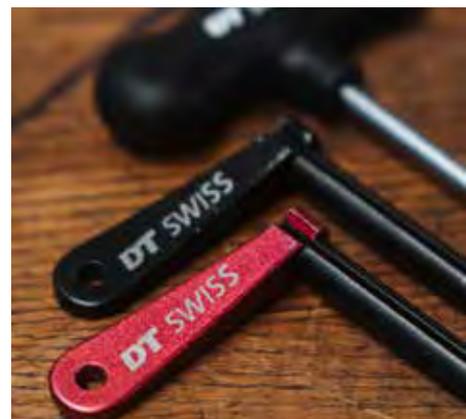
Le net avantage de ces roues est le rapport qualité-prix. Vous pouvez désormais vous procurer des roues aéro aux alentours de 500€ et éviter de passer sur le modèle au-dessus 4 fois plus cher. Un excellent atout pour les plus petits budgets, avec l'optimisation de l'aéro.

Concernant 2024, une édition spéciale verra le jour cet été, par rapport aux 30 ans de la marque. Ce modèle anniversaire sera présenté à l'Eurobike au mois de juillet avec un nouveau profil de jantes.

L'image de la marque

De nombreux athlètes professionnels sont aujourd'hui équipés des roues suisses. En France, Léo Bergère, Clément Mignon, Marjolaine Pierré, Arthur Horseau, Justine Guérard ou encore Thomas Navarro possèdent des roues DT SWISS sur leur monture.

À l'international, de nombreuses têtes d'affiches composent l'image de la filiale suisse, avec notamment la récente championne du monde



Ironman Lucy Charles-Barclay, ou encore une étoile de Kona aussi, avec Daniela Ryf. D'autres grands noms tels que Sam Long composent l'équipe DT Swiss. « C'est important pour nous d'avoir des athlètes de renom qui représentent la marque, car cela nous donne une visibilité, une image, et de la légitimité à travers leurs résultats, leurs courses, et leurs réseaux sociaux. Les athlètes nous apportent aussi énormément du côté technique car ils utilisent quotidiennement nos produits et nous pouvons avoir de vrais échanges avec des pistes d'améliorations », rappelle le manager Philippe Esquirol.

Les ambitions

À court, moyen et long terme, DT Swiss va continuer son développement à travers le monde et à travers ses gammes de produits. « Nous restons à l'écoute du marché qui ne fait qu'évoluer avec les nouvelles tendances. Nous voulons toujours nous développer le plus possible afin d'éviter d'être copié. Pour finir, nous faisons tout pour gagner de la part de marché au travers des compétitions de renom, et donc des grandes échéances comme cette année les Jeux Olympiques de Paris », conclut Philippe Esquirol.

REBORN 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



L'AVIS DES PROS

Clément Mignon, athlète DT Swiss depuis 3 ans, a rejoint cette année l'équipe professionnelle BMC Pro Triathlon Team et continuera d'être équipé avec ces roues premium, un grand avantage selon lui.

« J'ai toujours connu la marque DT Swiss depuis que je pratique le triathlon, c'est dire l'impact que possède la marque dans le monde du triathlon. Quand on voit que les plus grands sont équipés avec ces roues, cela donne forcément envie. Et surtout, cela confirme le réel bénéfice pour un athlète à performer au plus haut niveau. Ils proposent des composants de très bonne qualité, couplés à des roues performantes, et une très grande gamme conçue

pour tout pratiquant, c'est qui fait qu'aujourd'hui, la marque est l'un des leaders mondiaux.

Que ce soit à l'entraînement ou en course, je passe beaucoup d'heures sur le vélo et je fais de plus en plus attention au matériel que j'utilise afin d'être le plus performant possible. Dès que j'ai utilisé les roues DT Swiss, j'ai senti le changement. Elles allient très bien la légèreté et l'efficacité, qui mènent à la performance.

Depuis le début, j'utilise les roues avec roulement céramique dont les ARC 1100 en 50 mm à l'entraînement, qui d'ailleurs peuvent avoir un très bon rendement en course sur

parcours vallonné. Sur des parcours plus roulants, j'utilise l'ARC 1100 à l'avant en hauteur de jante 80 mm, couplée avec la roue lenticulaire, qui, une fois lancée, m'a vraiment surpris grâce à un excellent rendement. C'est d'ailleurs la roue que j'utilise le plus et c'est un vrai coup de cœur. Elle est très performante sur le plat, mais ne me ralentit pas dans une montée grâce à sa légèreté, donc je la trouve très maniable et polyvalente. On peut vraiment exploiter ses bénéfices au travers de nombreux parcours. Concernant les championnats du monde Ironman à Hawaï, où la roue pleine est interdite, j'utilise toujours les ARC 1100 mais en 80 mm à l'avant et à l'arrière. »



**Triathlon
International**
Obernai / Benfeld

*Dans un cadre
exceptionnel
au cœur de l'Alsace*



1 et 2 juin 2024

Triathlons Kids, XS, S, M et L



www.triathlon-obernai.fr







ACHETER SON 1^{ER} VÉLO ***QUEL MODÈLE,*** ***POUR QUEL USAGE ET*** ***QUEL BUDGET ?***



PAR SIMON BILLEAU
PHOTOS CERVÉLO - ADRIS - GIRS - CÉDRIC LE SEC'H



Si vous débutez en triathlon, l'une des questions qui revient le plus souvent est « quel vélo dois-je acquérir ? » Si votre intérêt pour le triathlon est né en regardant une épreuve locale, vous avez dû constater qu'une grande proportion des vélos dans les parcs de transition sont des vélos de contre-la-montre, notamment sur les triathlons moyennes et longues distances. Ces vélos sont souvent onéreux et pour débiter, ils demandent des aptitudes dans le maniement des vélos, l'équilibre, la stabilité...

Cependant, aujourd'hui, avec la recrudescence des marques et des fabricants, il vous est possible de réaliser une excellente affaire et d'obtenir un vélo de triathlon pour un budget abordable. Pour cela, plusieurs possibilités s'offrent à vous : investir dans un vélo d'occasion ou dans un vélo neuf.

Les vélos des anciennes séries

En fin d'année ou au moment du Black Friday, beaucoup de marques offrent des réductions sur leurs vélos en stock car les nouveaux modèles vont être livrés prochainement. Ainsi, si un vélo vous intéresse mais que votre budget est serré, c'est la période propice pour faire une acquisition à bon prix.

Les modèles entrée de gamme

Des marques restent plus abordables que d'autres. Adrisport ou Decathlon avec sa gamme Van Rysel, sont quelques exemples. La marque nordiste propose une première gamme à 450 € avec le EDR Easy. Concernant la marque bretonne Adrisport, ils ont un magnifique vélo de contre-la-montre, « L'Allure » équipé en Shimano 105 Di2, à moins de 4000 € ou un vélo de route, « L'Asphalte », à 1099 €. Enfin, n'hésitez pas à visiter votre vélociste. Ce dernier aura peut-être sur son showroom une bonne affaire ou saura au moins vous trouver un vélo adapté à votre budget.



Acheter son 1er vélo de triathlon d'occasion comporte des risques. Si le vélo est en carbone, le cadre peut être cassé sans que cela ne soit visible à l'œil nu. Hormis acheter via un copain de club en qui on a confiance, les sites de petites annonces ne garantissent pas l'intégrité des produits vendus. Aussi, sachez que les garanties ne s'appliquent qu'aux acheteurs originels.

Enfin, pour la même raison, je ne recommanderais pas d'acheter un vélo d'occasion d'un cycliste pro. Le vélo n'est pas le leur, et quand on voit les chutes (parfois plusieurs par étape)... Je doute que les vélos soient démontés, passés au rayon UV pour détecter des fissures. En revanche, ils utilisent relativement peu leur vélo de contre-la-montre. Il y a sûrement des "bons coups" à faire de ce côté-là.

La solution est alors de l'assurer. La majorité des assurances n'assurent que les vélos neufs. Or, une société niortaise, Cylantro, vous permet d'assurer votre vélo d'occasion.

<https://cylantro.eu/accueil>

Chrono, aéro, route, endurance... quel type de vélo ?

Maintenant que nous vous avons donné 2-3 "tuyaux" pour vous fournir un vélo pour débiter en triathlon, il vous faut savoir dans quel vélo investir. Devez-vous vous orienter vers un vélo de route, plus ou moins aéro, ou directement vers un vélo de contre-la-montre ? Pour cela, il faut déterminer quel est votre terrain de jeu et quels sont vos objectifs.

Si vous habitez en moyenne ou haute montagne ou que vous souhaitez participer à l'Embrunman ou à un triathlon de type montagnard, nous vous conseillons de vous orienter vers un vélo route avec lequel vous pourrez rouler sur tous les terrains.

Du fait qu'un poids plus conséquent (tout spécialement depuis l'avènement des freins à disque) par rapport aux vélos de route, les vélos de contre-la-montre sont destinés à une pratique pour des terrains plus plats. Cependant, ne rangez pas votre vélo de contre-la-montre dès qu'une côte se présente sur votre parcours. C'est seulement dans des côtes à partir de 4% que les vélos de contre-la-montre vous "pénaliseront" comparés aux vélos de route, selon Jean-Paul Ballard, l'expert en aéro de chez Swiss Side.



ronwheels.com

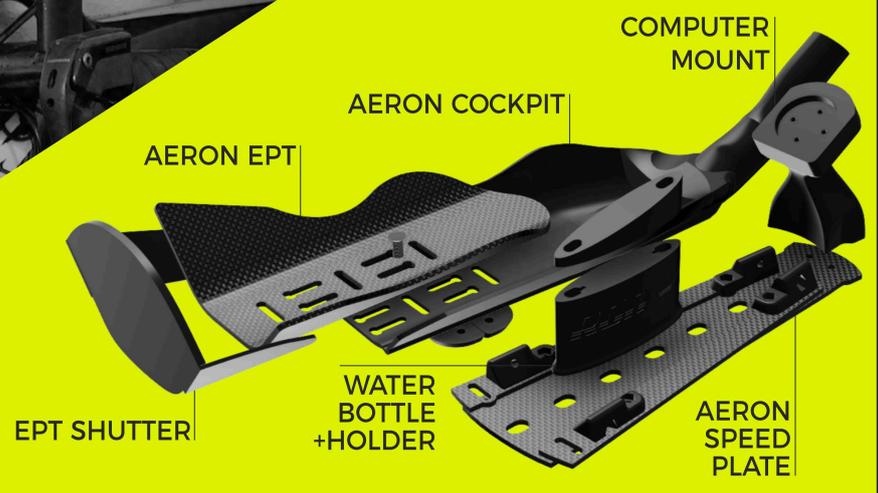
aeron cockpit

The Ultimate Aero-bar System for Triathlon Bikes



ADJUSTABLE AND COMFORTABLE
AERODYNAMIC EXCELLENCE
COMPREHENSIVE SYSTEM:
THE AERON COCKPIT PROVIDES
A COMFORTABLE AND NATURAL HAND POSITION
TO REDUCE FATIGUE DURING LONG RIDES.

AERON COCKPIT BUNDLE:



aeron cockpit
ronwheels.com

Quel équipement pour quel budget ?

Comme on l'a vu plus haut, vous pouvez trouver d'excellents rapports qualité-prix. Par exemple, chez Adrisport, le cadre est le même quel que soit le modèle de la gamme choisie. Si vous êtes tentés par le modèle "Vitesse" (lire notre test dans notre magazine n°234), mais que vous n'avez pas 8 999 €, vous pouvez obtenir ce même cadre à 4 000 € de moins avec un équipement Shimano 105 plutôt que Dura Ace.

C'est la même chose pour les vélos de contre-la-montre. Sur le plan de la transmission, vous aurez au minimum du Shimano 105 Di2 ou du Sram Rival AXS, ce qui est déjà excellent du point de vue de la fiabilité surtout pour un vélo de triathlon où les changements de vitesse se font moins fréquemment que sur un vélo de route.





INFINITRI[®]

SPORTS EVENTS

hola@infinitri.es - www.infinitri.es



ESPAGNE

2024



PROFESSIONAL TRIATHLETES ORGANISATION

WORLD RANKING EVENT

12^{ÈME} ÉDITION

PEÑÍSCOLA 113 28 AVRIL

S1900M B90KM R21KM

2^{ÈME} ÉDITION

PEÑÍSCOLA 226 6 OCTOBRE

S3800M B180KM R42KM

@INFINITRISPORTS

INSCRIPTIONS
MAINTENANT
OUVERTES



Par ailleurs, il y a ceux qui ne sont pas bridés financièrement. Et c'est tant mieux pour eux ! Dans ce cas-la, Cervélo ou Canyon sont 2 marques qui dominent la concurrence sur le championnat du monde Ironman.

Chez Cervélo (<https://www.cervelo.com/>), tous les vélos sont fournis avec des groupes de transmission électroniques. Pour "l'entrée de gamme" à 6 299 € équipé en Sram Rival AXS, les roues sont cependant en aluminium. L'intérêt de ce vélo est de pouvoir s'offrir un vélo de top qualité à un prix intéressant. Les roues en aluminium feront l'affaire pour les sorties d'entraînement et sur les compétitions également. Mais en amélioration, elles pourront être remplacées par des DT Swiss (<https://www.dtswiss.com/fr>) ARC Dicut qui sont LA référence sur le circuit Ironman.





Enfin, il y a ceux qui veulent s'offrir une monture unique, celles et ceux qui ont vu des images de Lotus qui n'est plus. Or, une marque s'efforce de produire des vélos de triathlon et rien d'autre. Il s'agit de Tririg avec leur Omni (<https://tririg.com/>). Et si vous voulez le monter avec des roues uniques, Ron Wheels (<https://ronwheels.com/>) propose une roue avant magnifique à 2 bâtons en carbone, l'Ultron.

Quel que soit le vélo visé, n'oubliez pas l'importance des roues dans le comportement général de votre vélo. Vous pourrez y allouer une part significative de votre budget après l'achat du vélo ou lors de la configuration du vélo sur le site internet de votre choix.

La marque française Girs, avec son modèle RNR "Ride'N Roll", permet

de personnaliser votre vélo pour qu'il réponde parfaitement à vos besoins, sans que cela n'entraîne de coûts supplémentaires par rapport à un modèle standard. La démarche est simple : modifiez la transmission, les roues, et d'autres éléments à votre convenance. À chaque ajustement, la photo du vélo, les spécifications techniques, le poids, et le prix s'ajustent en conséquence (<https://girs.bike/products/configurateur-girs-rnr>)

N'oubliez pas que la taille et la géométrie du cadre sont d'une importance capitale. La position sur le vélo étant très importante dans le choix d'un modèle route ou contre-la-montre, une étude posturale est fortement recommandée suite à l'acquisition d'un nouveau vélo. Les experts de chez Aeroptimum ([https://](https://aeroptimum.fr/)

aeroptimum.fr/) sont basés sur le site du circuit de Nevers Magny-Cours. C'est le seul centre français à proposer aux triathlètes des prestations d'essais en soufflerie et d'études posturales pour une optimisation de votre performance sur votre vélo.

Avec la bonne monture, vos limites seront alors celles que vous vous fixerez.





NUTRITION

LES PRODUITS LAITIERS DES AMIS POUR LA VIE DES ATHLÈTES ?



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



Même si elle est profondément ancrée dans la culture alimentaire française et européenne, la consommation de lait et de laitages est parfois remise en question par certains. Bien évidemment, le monde du sport n'échappe pas à ces questionnements, et de nombreux triathlètes ont tendance à exclure, à tort ou à raison, les laitages de leur alimentation. Essayons de faire le point sur cette question complexe !

intertitre

Selon le dictionnaire Larousse, le lait est un « *Liquide blanc, opaque, de saveur légèrement sucrée, constituant un aliment complet et équilibré, sécrété par les glandes mammaires de la femme et par celles des mammifères femelles pour la nutrition des jeunes.* » Comme la définition l'indique, le lait est donc principalement un aliment complet, à la base destiné aux jeunes.

Revenons à l'étymologie. Le terme "lait" vient du grec ancien γάλα, gála (lait), mais est aussi apparenté au latin Lactis (lait). Historiquement, la consommation de lait par l'Homme remonte à environ 9 000 ans avant JC et coïncide avec le développement de l'élevage. Depuis, l'Homme consomme tous types de lait (vache, brebis, zébu, chameau...), cette consommation variant fortement selon les régions du monde. Les fromages, le beurre et les laits fermentés sont des sous-produits du lait, mais sont très consommés.

En France, la production de lait est très conséquente puisque c'est 24 milliards de litres de lait de vache et 810 millions de lait de chèvre et brebis qui sont produits chaque année.

En 2021, selon le ministère de l'agriculture, la consommation moyenne par habitant par an est la suivante :

- Lait : 49 kg
- Fromage : 27 kg
- Beurre : 8 kg

On voit donc que depuis quelques millénaires, le lait et les produits laitiers sont au cœur de notre alimentation. Le lait est à un aliment complet, facile d'utilisation et s'avère être déclinable sous de multiples autres formes. C'est donc un produit de choix pour le quotidien.



La composition du lait

Le lait est un aliment relativement complet qui présente un mix de protéines, de glucides et d'acides gras, avec bien entendu une part relativement conséquente d'eau. Selon l'animal et le mode de production (biologique vs. industriel), la composition du lait peut varier.

La teneur en eau, en protéines et en acides gras en fait donc un aliment complet. De part la richesse de ses apports nutritifs, le lait est d'ailleurs très consommé dans certaines régions du monde.

Des avis partagés

Cependant, il existe une controverse, alimentée par certains "experts" sur la potentielle nocivité du lait. L'un des premiers à avoir dénoncé l'usage du lait dans l'alimentation est le professeur Joyeux, ensuite repris par le Dr Jean Seignalet dans son livre « *L'alimentation ou la troisième médecine* ».

Selon ces médecins, seul le lait maternel donné par la mère à son nourrisson a un intérêt nutritionnel. Les laits animaux ne seraient donc pas adaptés aux besoins des adultes. Ce raisonnement s'appuie sur le fait qu'aucune espèce animale ne consomme de lait à l'âge adulte, et encore moins en provenance d'une autre espèce. Ce raisonnement se tient.

Selon ces médecins, la consommation de lait de vache serait à l'origine de tout un ensemble de troubles et de pathologies. À commencer par l'allergie au lactose qui touche de

Animaux	Eau (%)	Protéines (%)	Matières grasses (%)	Glucides (%)	Minéraux (%)
Vache	87,5	3,3	3,3	4,7	0,7
Chèvre	87,0	2,9	3,8	4,4	0,9
Brebis	81,5	5,3	7,4	4,8	1,0
Chamelle	87,6	3,0	5,4	3,3	0,7
Jument	88,9	2,5	1,9	6,2	0,5



nombreuses personnes adultes, ou l'intolérance aux protéines de lait qui pourrait conduire à la survenue d'allergies à bas bruit.

Depuis les écrits originaux des Pr Joyeux et Seignalet, de nombreux nutritionnistes et journalistes se sont érigés en pourfendeurs du lait, en arguant que l'industrie laitière d'aujourd'hui ne propose plus de lait de qualité du fait du productivisme. Ce qui n'est pas faux.

En effet, la filière laitière est une filière extrêmement lucrative pour les

grands producteurs/transformateurs que sont Lactalis, Nestlé, ou Danone. De nombreux livres et autres reportages ont décrit avec effroi les méthodes de production industrielle avec toutes les dérives que cela peut comporter. D'ailleurs, lorsque l'on voit les immenses linéaires de produits laitiers dans les hypermarchés (qui n'existaient pas il y a ne serait-ce que 20-30 ans), on peut se demander à qui cela profite !?

À l'opposé de cette approche "anti-lait", un grand nombre d'études scientifiques et d'écrits vantent les





mérites du lait pour les sportifs. À commencer par Denis Riché, nutritionniste de renom. Il est donc extrêmement difficile de se faire un avis objectif sur la question des bienfaits de la consommation de lait, en particulier chez les sportifs ! En effet, le lait fait l'objet de nombreuses idées préconçues dans la population sportive.

Comme le souligne le Dr Orpendek (Médecin du sport à l'INSEP), « *Le lait (surtout le lait de vache) est un très vaste sujet, un aliment très critiqué, constamment remis en cause et stigmatisé. Les idées reçues ne manquent pas : "il serait inutile à l'âge adulte, indigeste, toxique pour certains, mal équilibré pour d'autres, notamment en matières grasses, mais aussi pourvoyeur de cancers". Qu'en est-il ? En dehors des vraies allergies aux protéines et à l'intolérance au lactose qui entraînent des douleurs abdominales, des ballonnements, de la diarrhée et/ou des vomissements, le lait est l'objet de nombreuses discriminations qui pour l'heure n'ont pas été confirmées de façon scientifique.* »

Ces idées préconçues ont fait l'objet d'une enquête par un collectif de médecins du sport français sur plus de 500 athlètes d'endurance qui a montré que 19,6 % et 29 % des sportifs limitent respectivement, totalement ou partiellement, leur consommation de lait. C'est donc 1 sportif d'endurance sur 5 qui ne consomme pas du tout de lait !

Les principales raisons de cette limitation sont avant tout la crainte des troubles digestifs (58,5 %) et/ou l'apparition de tendinopathies (18,97 %). Dans cette

enquête, on observe que ce sont surtout les triathlètes qui limitent le plus leur consommation de lait. Pourtant, le lait est particulièrement intéressant en phase de récupération après un entraînement ou une compétition. Sa richesse en glucides et en protéines en ferait même l'aliment idéal pour les sportifs selon certains articles scientifiques. Malheureusement, les études en question sont souvent sponsorisées par l'industrie laitière, ce qui n'est jamais idéal pour s'assurer d'une réelle neutralité scientifique !



MA POSITION PERSONNELLE SUR LE SUJET

La question du lait est particulièrement complexe et il y a aujourd'hui un vaste débat autour de l'intérêt des laitages dans l'alimentation humaine. Aliment complet, source indispensable de calcium et de protéines pour les uns. Aliment toxique et inadapté à notre espèce pour les autres. Il est donc difficile d'avoir un avis tranché sur la question. La vérité se situe probablement entre les 2 !

À moins d'une intolérance alimentaire ou d'une allergie avérée, il ne me semble pas incongru de consommer des laitages avec parcimonie (pas plus de 1 à 2 portions par jour) en privilégiant les aliments de qualités (label Agriculture Biologique, producteurs locaux) et en n'oubliant pas les laits alternatifs, souvent moins "industrialisés" (brebis, chèvre...).

Quant aux produits laitiers ultra-transformés, comme les crèmes desserts ou les fromages à tartiner, il me semble plus pertinent de les éviter car on ne sait pas vraiment ce qu'il y a dedans. Dans le doute, il vaut mieux s'abstenir.

Personnellement, je mange beaucoup moins de produits laitiers qu'à une époque. Aujourd'hui j'ai 50 ans, et je ne consomme presque jamais de lait, ni de yaourts, seulement un peu de fromage... Et une crème glacée de temps à autre. Ma santé et mes performances stables me confortent dans cette direction.

L'EXPERT VOUS RÉPOND

« J'ai 40 ans, je fais du triathlon depuis 5 ans et j'ai réduit ma consommation de lait car j'ai le sentiment que je le digère très mal. Comment expliquer ce phénomène ? »

C'est une très bonne question qui concerne de nombreuses personnes. En effet, la digestion du lait repose en partie sur la digestion du lactose par une enzyme présente dans le tube digestif : la lactase. Cette enzyme dissocie le lactose en galactose et glucose.

Or cette enzyme disparaît petit à petit à partir de l'âge de 10-15 ans sans que l'on ne sache vraiment l'expliquer. Une chose est sûre, les adultes qui ne disposent plus de lactase dans leur intestin ont une intolérance au lactose et présentent des symptômes plus ou moins gênants et douloureux qui interviennent entre 30 minutes et 2h après l'ingestion de lait.

Pour éviter ces symptômes, il vaut mieux s'orienter vers des produits laitiers fermentés comme les yaourts, les fromages à pâte dure, le kéfir... Qui en théorie contiennent beaucoup moins de lactose.

Il est bon de retenir que de nombreux aliments industriels transformés sont souvent enrichis en lactose et peuvent donc occasionner les troubles digestifs induits par le lait (crèmes desserts, charcuteries, pâtisseries ... etc).



Références

- Docteur J Seignalet. *L'alimentation ou la troisième médecine*. Collection Ecologie Humaine. Editions François-Xavier de Guibert 1998.
- D. Riché. *Guide Nutritionnel des Sport d'Endurance*. Editions Vigot 1998
- PC Pereira. *Milk nutritional composition and its role in human health*. Nutrition 2014.
- P Rankin. *Milk : an effective recovery drink for female athletes*. Nutrients 2018.
- JMA Alcantara. *Impact of cow's milk intake on exercise performance and recovery of muscle function: a systematic review*. J Int Soc Sports Nutr. 2019

INTERVIEW

MANON GENÊT



Maternité et lait sont souvent associés. Pour étayer cet article, nous avons posé quelques questions à la triathlète Manon Genêt, championne de France longue distance 2021 et vice-championne du monde longue distance 2021, actuellement enceinte de jumeaux.

Bonjour Manon, peux-tu te présenter aux lecteurs de Trimax ?

Après de longues études en école préparatoire littéraire et école de commerce, et un début de carrière professionnelle dans le marketing sportif, j'ai donné une chance à mes qualités d'athlète pour tenter l'aventure dans le triathlon professionnel en 2017. Je me suis laissée 2 ans pour atteindre quelques objectifs et rendre mon activité viable. Je suis originaire de La Rochelle, je vis dans la région toulousaine depuis une quinzaine d'années. J'ai aussi habité quelque

temps aux Etats-Unis, à Poitiers, Paris et Barcelone. Je suis en couple avec Frédéric Lureau, qui est aussi mon entraîneur. Nous avons une chienne, Lilly, et bientôt des jumeaux !

À quel âge as-tu commencé le triathlon ?

A partir de quand, en as-tu fait ton métier ?

Mon sport d'origine est la gymnastique artistique que j'ai pratiquée pendant 10 ans en sport-études. J'ai commencé le sport d'endurance à l'âge de 16 ans avec la course à pied. J'ai commencé le triathlon en rentrant des Etats-Unis vers 18 ans, j'ai arrêté au bout d'un an pour me consacrer entièrement à mes études, puis j'ai repris à 23 ans. J'en ai fait mon métier à 26 ans.

En quoi être une femme triathlète est-il différent d'être un homme triathlète ?

Sur le papier, il n'y a pas vraiment de différence. Nous participons aux mêmes courses, sur la même distance, avec le même prize money affiché, nous avons les mêmes équipements et si on regarde celles et ceux qui sont tout en haut du tableau, la communication est de plus en plus équitable. C'est quand on commence à rouler sa bosse dans le milieu professionnel qu'on se rend compte des disparités qui persistent. L'engouement autour de la recherche de performance est toujours plus faible pour les femmes, les montants de sponsoring sont plus faibles pour un même niveau de performance et les conditions d'invitation sur les courses (primes de départ et hébergements) diffèrent aussi selon les événements, au bon vouloir des organisateurs. Côté spécificités féminines, la grossesse n'est encadrée par aucune clause dans les contrats, nous n'avons aucune protection. Quant à l'accompagnement sportif, les professionnels manquent cruellement de connaissance (intérêt ?) sur le fonctionnement du corps féminin à l'effort.

Est-ce que tes cycles menstruels ont une incidence sur ton entraînement ? Si oui, comment gères-tu cela ?

Je n'ai pas eu de cycles pendant un moment. J'ai dû passer l'hiver dernier par une phase de rééquilibrage physiologique et psychologique pour que mon corps fonctionne à nouveau normalement. Je me suis beaucoup penchée sur cette question



d'intégration des cycles dans les phases d'entraînement. Le corps de la femme a son propre fonctionnement par rapport à celui de l'homme et ses cycles sont intimement liés à sa capacité de progression / performance.

En termes de nutrition, suis-tu un régime particulier ? Si oui, lequel et pourquoi ?

J'ai eu une très mauvaise expérience avec un diététicien nutritionniste qui m'a orientée vers une restriction glucidique couplée d'une restriction lipidique. J'ai tellement abîmé mon corps que je n'ai pas suivi la courbe de progression sur laquelle j'étais lancée il y a quelques années. J'ai craqué l'année dernière après 4 années de restrictions qui ont aussi eu un effet dévastateur sur mon état psychologique. Il a fallu que je fasse un gros travail sur moi et que je comprenne les erreurs qui avaient été commises. Au-delà de l'incompétence totale de ce nutritionniste, j'ai aussi compris son manque total de connaissance sur le fonctionnement du corps féminin. J'ai préféré me défaire de tout suivi, me former sur la question et me faire confiance.

Plus spécifiquement, consommes-tu des produits laitiers ? Quel est ton avis au sujet de cette catégorie d'aliment assez controversée ?

Je consomme des produits laitiers de brebis et de chèvre uniquement, ainsi que des boissons végétales. Je ne consomme pas de produits laitiers de vache depuis que j'ai 16 ans. J'ai l'impression de moins bien le digérer et que sa consommation entraîne des déséquilibres et crée un terrain inflammatoire. Je n'ai aucune certitude là-dessus, c'est plus un ressenti.

Tu attends un heureux événement. Toutes nos félicitations ! Comment vas-tu et quelle incidence a la grossesse sur ton entraînement ?

Effectivement j'attends 2 bébés ! Je vais très bien, j'en suis au 7e mois et tout se passe à merveille. Je continue l'entraînement mais en l'adaptant. Je m'entraîne moins souvent, moins longtemps et sans aucune intensité. L'idée est de rester active et mobile et d'entretenir un minimum pour avoir moins de difficultés à revenir à mon niveau de performance. Je m'entraîne aussi parce que cela fait partie de mon bien-être et parce que la pratique sportive adaptée est très bénéfique pour les bébés en construction !

Quel conseil donnerais-tu à des femmes qui voudraient se lancer dans le triathlon ?

Mon premier conseil est de ne pas se laisser impressionner. Quand on regarde le milieu du triathlon, c'est beaucoup de matériel, souvent très cher, beaucoup de voyages, des distances très longues, des inscriptions très chères aux courses, énormément d'entraînements. Ça peut vite effrayer. Mais on peut pratiquer le triathlon en toute simplicité, avec du matériel de seconde main et s'entraîner selon ses disponibilités. Au début, on progresse vite sans avoir besoin d'en faire beaucoup. Le plus important est de bien s'entourer : un bon club avec un bon esprit, un bon entraîneur, des amis. Après, le reste viendra avec l'implication qu'on a envie d'y accorder.

Pour terminer, quel est ton objectif principal dans les années à venir ?

J'en ai (au moins) 2 :

- réussir à concilier ma nouvelle vie de famille avec ma vie d'athlète
- œuvrer à l'amélioration de l'accompagnement des athlètes féminines dans leur recherche de performance et dans leur souhait de maternité.





deboer
JUST ADD WATER.

1

DEBOER FLÖH 2.0

La Flöh 2.0 est la combinaison idéale pour celles et ceux ayant facilement froid en eau libre. La Flöh 2.0 partage une grande partie de son ADN avec la Fjord 2.0, à l'exception du matériau utilisé dans les manches. Le Flöh 2.0 utilise l'UltraFlex™ de 1,5 mm pour un mouvement d'épaule à résistance quasi nulle, tout en offrant une chaleur supplémentaire. Panneaux de stabilité Airfloat™ 48 cellules de 5 mm. Approuvée pour une utilisation par Ironman, World Triathlon et ETU lorsque les combinaisons sont autorisées. Et en ce moment, un sac de transition 1.1, d'une valeur de 93,95 €, offert pour tout achat d'une Flöh 2.0.

Prix : 702,95 €

<https://deboerwetsuits.com/fr-fr>



COMPRESSPORT

2

COMPRESSPORT TRIATHLON

Avec la nouvelle collection printemps / été-homme / femme Triathlon de Compressport, mettez de la couleur dans vos performances ! Et parce qu'en triathlon, chaque seconde compte, Compressport a développé une gamme de vêtements haute performance adaptés aux besoins des triathlètes tout au long des 3 épreuves. Soutien musculaire, coupe aérodynamique, design sans couture et fibres anti-irritation, les vêtements de triathlon Compressport (manchons, tri top, chaussettes...) vous soutiendront sur toute la ligne.

Prix : de 25 à 100 € selon le produit

<https://www.compressport.com/fr/content/639-lookbook-spring-summer-24>



TRIRIG

3

TRIRIG POLYMOUNT

Fabriqué à partir d'aluminium T6-6061, ce support de compteur se monte soit dans le prolongement du guidon entre les bras, soit est fixé sur l'une des extensions. Le design basé sur une articulation rotative permet un placement du compteur Wahoo ou Garmin à l'endroit idéal et à un angle de lecture idéal.

Prix : \$ 194

<https://tririg.com/>

SHOPPING

LA SÉLECTION DU MOIS



4

ADIDAS ADIOS EVO 1

Les chaussures les plus rapides du monde ! À juste 138 grammes, ces dernières chaussures Adidas sont 40% plus légères que les précédentes générations de chaussures de compétition. Cette chaussure décrite comme le "graal" de la gamme Adizero est composée d'un "rocker" à l'avant du pied, à 60% de la distance au lieu de 70% sur le modèle précédent, aidant à impulser un élan vers l'avant. Ce "rocker" est une plaque en carbone épurée avec une courbure facilitant l'économie de course. La mousse EVA formant la semelle externe est issue d'un procédé de moulage non-compressif. La semelle interne n'existe plus pour réduire le poids. Le nouveau mesh a été également allégé. Drop de 6 mm.

Prix : \$500

<https://www.adidas.fr/>



5

FINIS SMART GOGGLE MAX

Les nouvelles Smart Goggle Max sont des lunettes intelligentes de style eau libre conçues pour les triathlètes. L'écran intégré aux lunettes et le tracker d'activité alimenté par Ciyé™ donnent des informations en temps réel (temps de course, le nombre de longueurs, les temps intermédiaires, la fréquence de nage). Une fois que vous êtes hors de l'eau, l'application Ciyé™ fournit une analyse approfondie de vos entraînements avec vidéo 3D du mouvement de votre tête. Disponible en 5 coloris.

Prix : 238,80 €

<https://www.finisswim.eu/>



6

FAVERO ASSIOMA PRO MX

La célèbre marque italienne de capteur de puissance vient de sortir ses premières pédales pour la pratique VTT et gravel. Facilité d'interchangeabilité entre différents vélos et compatible avec les cales SPD de chez Shimano. ANT+ et bluetooth. Composants électroniques et batterie intégrés dans l'axe des pédales, les rendant fortement protégés des chocs ou des conditions météorologiques. Corps des pédales composé d'aluminium T6-6061 pour une poids plume de 191 grammes et une dureté jamais atteinte (800HV). Une fois chargées, ces pédales fonctionnent pendant 60 heures.

Prix : À partir de 368 €

<https://cycling.favero.com/en>

TEST MATÉRIEL



EKOÏ REFRESH
VENT DE FRAÎCHEUR
SUR HOME-TRAINER !



PAR SIMON BILLEAU PHOTOS EKOÏ - SB



Le printemps pointe le bout de son nez, mais les heures passées sur la selle du vélo monté sur le home-trainer ne sont pas derrière nous. Bien au contraire, les séances de qualité à l'ère moderne se font quasi exclusivement sur le "turbo", du fait d'une aisance à contrôler les paramètres tels que l'intensité et la sécurité. Le souci majeur avec les séances statiques est que la thermorégulation du triathlète est mise à mal.

Contrairement à l'entraînement sur route, le flux d'air est pauvre et cela malgré un ventilateur de qualité. Par ailleurs, si vous voyagez, il n'est pas toujours possible d'emporter avec vous votre ventilateur... Ekoi, via son département de Recherche et Développement, a développé une solution alternative aux ventilateurs volumineux, bruyants et sous-efficents. Ils ont lancé en 2023 le gilet de refroidissement Refresh.

Un gilet basé sur la science

Le design et le concept, basés sur la science, sont originaux. L'être humain est un homéotherme, ce qui veut dire que sa température corporelle centrale doit se maintenir à peu près constante. Cette température centrale est la température de référence de l'organisme et reflète l'équilibre entre les gains et les pertes de chaleur.

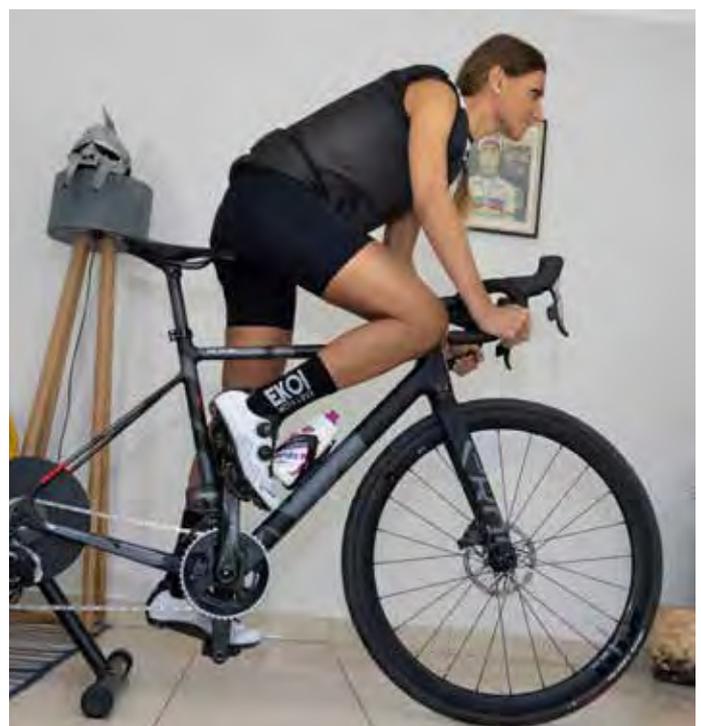
Afin de satisfaire ses différentes fonctions vitales, l'organisme doit sans cesse être approvisionné en énergie chimique. S'il existe des fluctuations quotidiennes (voire horaires) de cette température, celles-ci restent relativement faibles, de l'ordre de 1°C. En revanche, la température centrale augmente et s'écarte des normes établies (de 36,1 à 37,8 °C) au cours de l'exercice musculaire. Il y a donc un très grand risque, pour le sportif pratiquant en condition extrême (chaude et humide), de voir sa température centrale s'écarter anormalement et dangereusement de ces normes, mais aussi lorsqu'il pratique dans des endroits fermés pas assez ventilés.

D'après le premier principe de la thermodynamique, l'énergie apportée par l'alimentation peut se transformer sous différentes formes. Ainsi, dans le muscle, elle va être convertie pour 25 % en énergie mécanique (celle permettant de produire un mouvement et donc de pratiquer une activité physique) et pour 75 % en



énergie thermique. Une très grande partie de l'énergie métabolique est donc dissipée sous forme de chaleur, qu'il va falloir évacuer vers le milieu ambiant afin de maintenir une température centrale stable.

Les 4 moyens d'échanger la chaleur avec le milieu ambiant sont : la conduction, la convection, la radiation et l'évaporation.





“ *Votre transpiration est rafraîchie par 4 ventilateurs fonctionnant sur batterie.* ”



La chaleur produite dans l'organisme est amenée par la circulation sanguine à la périphérie, jusqu'à la peau. C'est par la peau que se font donc les transferts de chaleur entre les organes profonds (qui doivent être protégés), les muscles actifs et l'extérieur. Ces 4 facteurs physiques d'échanges thermiques y participent. Lors d'exercices physiques effectués en conditions environnementales habituelles, la sudation représente la principale composante de la thermorégulation. Elle est soumise

à une régulation centrale et le débit de la sécrétion sudorale est proportionnel à la quantité de chaleur qui doit être éliminée pour assurer l'homéothermie.

Lors de l'exercice physique, plusieurs réponses physiologiques vont être mises en place. Les glandes sudoripares vont sécréter la sueur et favoriser le mécanisme de perte de chaleur par évaporation. Plus la température s'élève et plus le débit sudoral sera important.

Ensuite, une vasodilatation périphérique s'opère. Il en résulte une augmentation du débit sanguin cutané, permettant au flux sanguin, surchauffé dans le noyau central, d'aller se refroidir au niveau de la peau, favorisant ainsi le transfert de chaleur en périphérie et les pertes de chaleur par radiation et convection, prévenant là le risque de déshydratation éventuelle qu'occasionnent la seule mise en œuvre du mécanisme d'évaporation.

Le gilet à la loupe

Sur ces principes, Ekoï est partie d'une feuille blanche. Loin des concurrents qui proposent des gilets en mesh dans lesquels on place des packs de refroidissements (qui eux-mêmes demandent de la logistique : un congélateur et donc du courant), Ekoï s'est inspiré des principes de thermorégulation pour le design de leur Refresh.

En effet, le gilet Ekoï Refresh a été spécialement conçu pour réduire l'augmentation de votre température corporelle lors d'une séance de home-trainer. Il est constitué de 2 membranes dont l'interaction combinée à l'action d'une "soufflerie embarquée" va permettre la génération de fraîcheur.

La première membrane intérieure du gilet est hydrophobe. Au cours de l'effort, elle "récupère" votre sueur sans l'absorber. La seconde membrane, à l'extérieur, est hydrofuge et va empêcher son évacuation. C'est grâce à cette récupération de la sueur que ce gilet est plus efficace qu'un simple ventilateur ou une veste de refroidissement standard.

La transpiration s'avère un mécanisme actif, permettant une évaporation d'eau importante et ajustable.

20 - 21 JUILLET 2024

| 3^e ÉDITION |



PARC OMNISPORT DE VICHY
INSCRIVEZ-VOUS

5 FORMATS DE COURSES DISPONIBLES :
XP ELITE / XP / XPS / XPS RELAIS / KIDS



WWW.YOTTAXP.COM

TEST MATÉRIEL

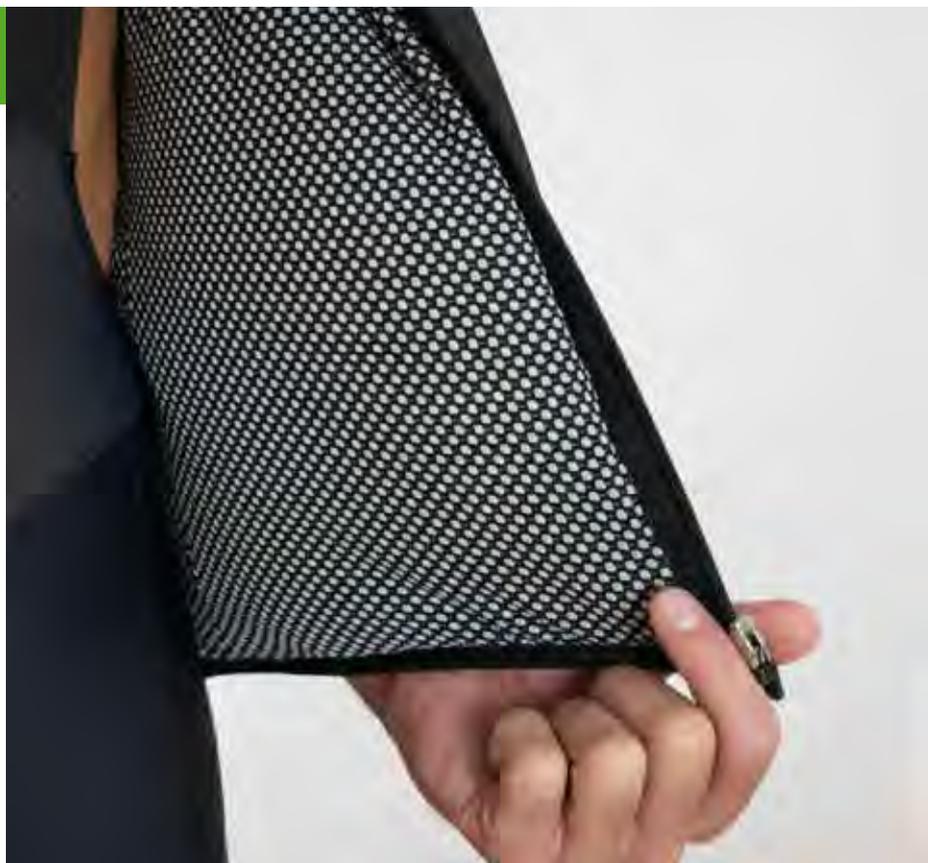
Elle est efficace si elle est suivie d'une évaporation effective : il ne faut pas éponger la sueur. Ainsi contenue, votre transpiration est rafraîchie par 4 ventilateurs fonctionnant sur batterie. Cet ingénieux procédé, nommé Cool-Jack, a été breveté par Ekoi.

La sudation excessive est dangereuse car cette perte d'eau rapide s'accompagne d'une perte en sel de l'organisme. Il est nécessaire de compenser ces pertes, d'autant plus que la thermorégulation est prioritaire par rapport à la régulation concernant l'eau et le chlorure de sodium. Même en cas de déshydratation importante, la sécrétion de sueur continue si les conditions extérieures l'exigent, ce qui peut mener à une hyponatrémie.

Ekoi a réalisé des tests en laboratoire qui ont démontré, mesures scientifiques à l'appui, l'efficacité du produit : à exercice égal, avec le gilet Ekoi Refresh, la température corporelle interne augmente significativement moins qu'avec un maillot "standard". De fait, il en résulte une réduction de la température à la surface de la peau, une diminution significative de la sensation de fatigue, et une augmentation du confort dans l'effort.

En conditions réelles

J'ai voulu tester indépendamment le produit par moi-même. Car on sait tous que chaque marque possède les meilleurs produits du monde et que la ligne entre publicité mensongère et argument marketing véridique est très fine. Pour se faire, j'ai réalisé 3 tests sur rouleaux à 150 watts pendant une heure.



En guise de préambule, pour limiter l'influence de biais, j'ai consommé les mêmes repas les jours précédents les tests, éliminer la consommation de caféine les 2 heures précédant et effectué les tests à la même heure de la journée.

Par ailleurs, pour contrôler les facteurs tels que température extérieure et humidité, j'ai effectué les tests à l'intérieur de ma maison dotée d'une climatisation réglée à 26°C les jours où l'humidité était dans un intervalle entre 50 et 60%. J'ai également utilisé le même cuissard. Je n'ai pas consommé de boisson pendant l'entièreté du test.

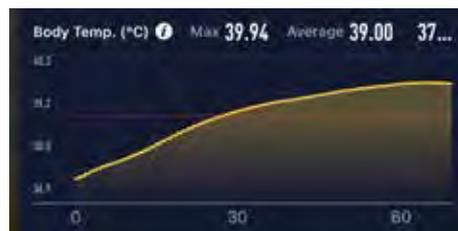
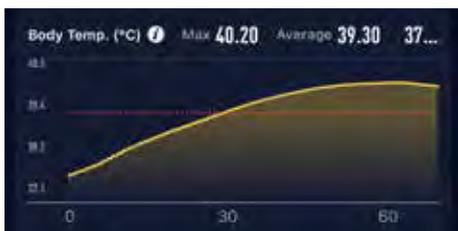
Voici les conditions des 3 tests et leur résultats pour la perte de poids corporel pré et post-test (poids), la température maximale et moyenne (Temp max et moy), la fréquence cardiaque moyenne (HR), les calories dépensées (Cal), l'indice de la charge d'entraînement (TL pour Training Load).

- **1er test** : Contrôle. 1h de home-trainer à 150 watts sans ventilateur ni gilet.
- **2e test** : 1h de home-trainer à 150 watts avec ventilateur.
- **3e test** : 1h de home-trainer à 150 watts avec le gilet Ekoi Refresh.

	Poids (grs)	Temp max	Temp moy	HR	TL	Cal
1er test	700	40.36	39.32	111	37	386
2e test	600	40.20	39.30	102	24	324
3e test	500	39.94	39.00	101	21	306

Les résultats de température ont été obtenus par le capteur Core body temp. Notez que la batterie qui se loge dans l'une des poches arrière fait monter la température de quelques degrés pendant une heure d'effort (de 27.7 à 32.5°C), mais n'empêche pas un bénéfice significatif sur la température corporelle globale. Notez également que la batterie livrée est de 5000 mAH, mais qu'une batterie plus durable de 10000 mAH est disponible sur demande.

Enfin, des précautions sont à prendre pour le nettoyage. Le lavage en machine est possible à 30°C, mais il faut s'assurer de retirer la batterie, les ventilateurs et câble dans l'ordre décrit sur le site internet d'Ekoi.



EN CONCLUSION

Ce produit Ekoi porte son nom à merveille car il vous permet de vous "rafraîchir" durant un effort en intérieur mieux qu'un ventilateur. Facile à emporter sur un lieu de compétition, comme notamment l'équipe du Japon de cyclisme sur piste pour les prochains Jeux Olympiques à Paris en 2024. La thermorégulation est un déterminant de la performance. À 299,99 €, le gilet Ekoi Refresh peut vous aider à passer un cap sur votre home-trainer.



TEST MATÉRIEL



KIPRUN KS900 2
UNE NOUVELLE VERSION
POUR LE LONG



PAR GWEN TOUCHAIS PHOTOS GWEN TOUCHAIS





KIPRUN, la marque désormais dédiée au running et au trail chez Decathlon, lance sa première nouveauté 2024, une chaussure conçue pour la route permettant d'avalier les kilomètres à l'infini ou presque ! Une nouvelle version de la KS900 ayant une mission claire : confort et amorti afin de répondre toujours mieux aux exigences des coureurs... et de leurs pieds !

Comment aujourd'hui ne plus prendre au sérieux Decathlon et son univers Kiprun pour la course à pied ? Une équipe de conception ayant des années d'expérience, une gamme complète pour tous les niveaux, des athlètes élites afin de valider le matériel et une véritable prise en compte des retours utilisateurs ! Sans aucun doute la recette gagnante, et le record de France du marathon battu par Méline Rollin en février dernier à Séville est bien là pour en témoigner ! Nous avons déjà validé la KD900 sans aucune réserve, nous avons hâte de tester cette nouvelle version de la KS900.

Mission amorti et confort

L'amorti joue un rôle clé pour une grande majorité d'entre nous : il va conditionner notre performance, jouer un rôle primordial dans notre récupération et surtout préserver notre capital santé sur le long terme. La nouvelle KS900

a été pensée pour tous les profils de runners. Quel que soit votre gabarit, votre fréquence d'entraînement, votre objectif, la KS900 2 est parfaite pour vous accompagner lors de vos sorties longues, et ce pendant longtemps.

En augmentant l'épaisseur de la semelle (33 mm à l'avant du pied, 39 mm au niveau du talon pour un drop de 6 mm), la KS900 2 délivre un amorti parfaitement équilibré entre l'avant et l'arrière du pied. Sa mousse, avec son aspect capitonné, assure l'essentiel du confort.





Cette mousse a pour nom « MFOAM » : "M" pour "Matelas" (Mattress en Anglais) et "Foam" pour mousse. Cette texture inspirée du matelas a été travaillée de la semelle à la tige, pour envelopper le pied comme un chausson. La tige a été travaillée en élasticité, avec une empeigne stretch, pour s'adapter parfaitement au pied, avec un aspect légèrement plus rigide sur les côtés pour venir soutenir le pied.

Mais ne vous y trompez pas, la MFOAM n'a pas pour unique mission d'amortir vos foulées, cette mousse a de réelle qualité de relance faisant de cette KS900 2 une chaussure relativement dynamique. On n'est certes pas sur les standards par





KS900.2
STEP INTO YOUR NEW WORLD*

Drop 6 mm | 295g (42) | 140 euros

KIPRUN



*Bascule dans un nouveau monde

exemple de la KD900, pour autant la KS900 2 ne rechigne pas à accélérer l'allure quand il le faut. En développant la KS900 2, les équipes de conception Kiprun ont mis un réel focus sur les qualités d'amorti de cette chaussure, pour accompagner et rassurer les passionnés de course à pied.

Les différences avec la première version de la KS900

En 2 mots : plus d'amorti et plus de légèreté avec ses 300 grammes sur la balance ! Le tout agrémenté d'un look et de couleurs résolument plus sympathiques. On voit très bien Thomas Pesquet s'équiper d'une paire de KS900 pour sa prochaine mission dans l'espace !

Le détail qui fait la différence ? Un modèle différencié homme/femme. Au-delà de coloris différents et afin de répondre au mieux aux besoins des runneuses, le talon est plus fin que pour le modèle homme, et

ce pour une même pointure. Et il en est de même pour la zone de flexion de la chaussure au niveau du métatarse, elle aussi différente. 2 chaussures donc bien différentes.



La KS900 à l'essai

Amorti, confort ... mais aussi et sans aucun doute stabilité ! Peu de surprises à l'essai tant le confort est évident dès les premières foulées parcourues. Mais tout autant que le confort, c'est la stabilité de cette KS900 2 qui nous a bluffés. La semelle évasée de la KS900 offre une surface d'appui supérieure à la normale qui, associée à un très bon soutien, en fait une chaussure bien plus stable que la moyenne. Associée à un caoutchouc très performant pour la semelle, il s'avère très difficile de prendre à défaut cette KS900 2 en termes d'adhérence et de stabilité. Son terrain de prédilection est sans aucun doute la route, mais la KS900 2 ne rechigne pas à quelques détours sur terrain stabilisé et petits gravillons.

Le mesh de la chaussure a partagé l'avis de nos testeurs. Dans tous les cas, le confort de la chaussure a été loué. Pour autant, certains auront trouvé que le mesh de la KS900 offre moins de maintien que ne pouvait le faire par exemple la KD900. Difficile d'expliquer ces différences de ressenti, mais ceux qui apprécient avoir un contact très "direct" entre chaussure et pied pourraient ressentir un léger flou avec cette KS900 2. Elle vise un public plus large et adopte donc un chaussant moins ajusté. Certains n'y verront aucun inconvénient, d'autres y ressentiront un léger manque de précision. À noter que cette sensation s'estompe après quelques séances et dépend aussi beaucoup de vos précédentes chaussures.



“ **Tout autant que le confort, c'est la stabilité de cette KS900 2 qui nous a bluffés.** ”

Quoi qu'il en soit, ce mesh brille par le confort qu'il offre : aucun échauffement lors des sorties longues et il reste confortable, quelle que soit la distance en édulcorant toute sensation de compression sur le pied lorsque la distance s'allonge. Un confort également assuré par un mesh qui se veut aéré afin d'éviter toute surchauffe.

On pourrait résumer très simplement le programme de cette KS900 2 : « plaisir de courir sans se soucier du chrono ». La KS900 2 s'adresse au coureur de tous les jours sur toutes distances, une chaussure qu'on

enfile sans réfléchir tant son panel d'utilisation est large. Le triathlète "longue distance" y verra tout particulièrement un intérêt que ce soit pour les sorties longues ou les sorties de récupération.

Un dernier mot sur le prix pour mentionner qu'à 140 €, la KS900 2 aura forcément de la concurrence. Un prix qui met aussi en évidence tous les progrès et investissements réalisés par Kiprun ces dernières années, plaçant la marque comme un acteur légitime sur le marché de la course à pied, et ce jusqu'au plus haut niveau.

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