

# TRIMAX MAGAZINE

n°247  
Juillet / Août 2025

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

## LAIDLAW Rock 'n' Roth

### COUP DE PROJO

- Ventouxman
- Challenge Vieux-Boucau

### REPORTAGE

- IRONMAN 70.3 Tours Métropole
- IRONMAN Les Sables-d'Olonne - Vendée
- IRONMAN France Nice
- Triathlon d'Obernai
- Openlakes Champagne
- D3 Ligue PACA
- Championnat de France des ligues
- T100 Vancouver
- XTERRA Switzerland
- XTERRA Québec

### RENCONTRE

- Manon Genêt
- Prologo

### DOSSIER

- Dossier du mois : Natation
- Prépa Marathon sec
- Préparation mentale

### MATOS

- Outils Day Saver
- IGSPORT SR Mini
- Prologo Dimension Tri CPC
- KASK Nirvana

[WWW.TRIMAX-MAG.COM](http://WWW.TRIMAX-MAG.COM)

FRENCH RIVIERA  
**T100**  
TRIATHLON



30 AU 31 AOÛT

**SAINT-RAPHAËL  
- FRÉJUS**

**100KM**  2KM  80KM  18KM

**OLYMPIQUE**  1.5KM  40KM  10KM

**SPRINT**  0.75KM  20KM  5KM



*Edito*

**En mode feu d'artifice !**

On est gâtés. Comme des gamins, avec des étoiles dans les yeux, à coup de « waah ! » et de « ooooh ! », le triathlon nous a régalés en ce début d'été français caniculaire.

De Nice aux Sables d'Olonne, en passant par la Champagne, un soleil de plomb a écrasé l'Hexagone.

Une chaleur qui n'a pourtant pas plombé les courses ni les performances, toujours plus impressionnantes les unes que les autres. Preuve en est, le titre de champion d'Europe IRONMAN full distance enlevé à Francfort par le Norvégien Kristian Blummenfelt, avec un marathon couru en 2:30:59 par 32°C...

Un four à ciel ouvert, un sèche-cheveu géant qui se sont également propagés jusqu'à Roth, où des Français ont enflammé le mythe allemand. Vincent Luis, 4e pour son tout premier full distance au bout du bout de l'effort, et Sam Laidlow, de retour au sommet depuis son implosion à Kona en octobre dernier. Définitivement, un athlète qui sait soigner ses come-back... Tout comme la jeune maman Manon Genêt, de retour dans le triple effort et qui s'est confiée à nous, la flamme de la passion toujours dans l'œil.

Oui cet été il fait (très) chaud, mais la plus belle des chaleurs est celle qui emplit nos cœurs avec un triathlon au zénith.

*la rédaction*



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

**Ont collaboré à ce numéro :**

Photo couverture : Challenge Roth - Raithel\_Christoph

Gwen Touchais, Simon Billeau, Jean-Baptiste Wiroth, Romuald Vinace, Julia Tourneur, Emma Bert, Laurent Mossotto, Enemesis & Arts, Cédric Le Sec'h, Jacvan, Activimages et vous.





# St-Yorre

# ÇA VA FORT TRÈS FORT



**ATHLÉ**  
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

## L'EAU APPRÉCIÉE DES SPORTIFS

ST-YORRE EST APPRÉCIÉE DES SPORTIFS POUR SA RICHESSE MINÉRALE AVEC PLUS DE 46 DE MINÉRAUX PAR LITRE (4774mg/litre).

**SOCIAL**

## **NOTRE ACTIVITÉ ET SES RÉSEAUX**

### TRIMAX MAGAZINE



[WWW.TRIMAX-MAG.COM](http://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 **107K** Abonnés



**TrimaxMag**  
+ de **20,6 k** Followers



**Triathlon\_in\_the\_World**  
+ de **70 k** Followers



**Magazine**  
+ de **11 000**  
téléchargements  
mensuels

### ACTIV IMAGES



[WWW.ACTIV-IMAGES.FR](http://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**

TRIMAX  
MAGAZINE



# LE MYTHE EMBRUNMAN



PHOTO DU MOIS



## 15 AOÛT 2025

*+ Quart Embrunman*

3.8 km | 188 km | 42.195 km

COL DE L'IZOARD 2360 m

Parcours unique, une légende,  
un rêve pour tout triathlète

SCAN FOR  
MORE INFORMATION



NICE - ACTIV'IMAGES

TRIA  
AX



# SOMMAIRE

## /// COUP DE PROJO

- 12 VENTOUXMAN : HAPPY BIRTHDAY !
- 16 CHALLENGE VIEUX-BOUCAU : LE JOYAU CACHÉ DU TRIATHLON FRANÇAIS

## /// REPORTAGE

- 22 IRONMAN 70.3 TOURS MÉTROPOLE - LOIRE VALLEY : MOINE ET LEE PREMIERS DE CORDÉE
- 28 IRONMAN LES SABLES D'OLONNE - VENDÉE : FULL PLAISIR !
- 34 IRONMAN FRANCE NICE : QUAND ON AURA 20 ANS, EN L'AN 2025
- 40 TRIATHLON D'OVERNAI : UNE ÉDITION GRANDIOSE
- 46 OPENLAKES CHAMPAGNE : LA BELLE LANCÉE SE POURSUIT
- 52 D3 LIGUE PACA : UNE SAISON 2025 TRÈS DENSE
- 56 CHAMPIONNAT DE FRANCE DES LIGUES : PLACE AUX JEUNES !
- 60 T100 VANCOUVER : CAP À L'OUEST
- 72 XTERRA SWITZERLAND : QUALITÉ SUISSE
- 78 XTERRA WORLD CUP 2025 : ÉTAPE 5 - QUÉBEC

## /// RENCONTRE

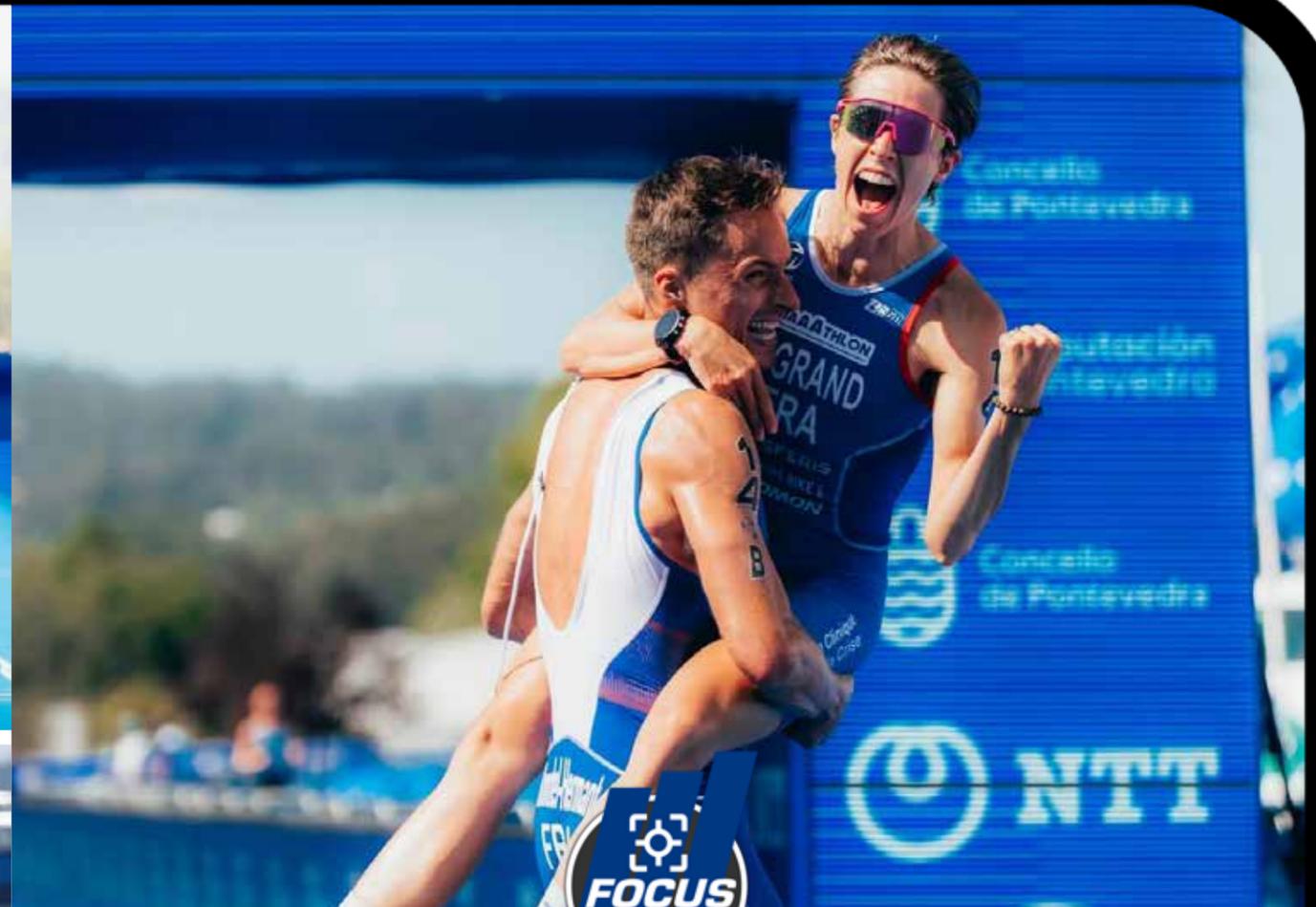
- 84 MANON GENÊT, RETOUR AUX SOURCES
- 90 PROLOGO, UNE MARQUE BIEN ASSISE DANS LE CYCLISME

## /// FOCUS

- 98 DOSSIER DU MOIS : NATATION, DE LA PISCINE À L'EAU LIBRE
- 104 ENTRAÎNEMENT : PRÉPA MARATHON SEC POUR IRONMAN
- 110 ENTRAÎNEMENT : PRÉPARATION MENTALE, TENIR SON RYTHME

## /// MATÉRIEL

- 114 SHOPPING
- 116 OUTILS DAY SAVER, POUR DES JOURNÉES SANS ENCOMBRE
- 122 IGPSPORT SR MINI, FLASHÉ AU RADAR !
- 128 PROLOGO DIMENSION TRI CPC, LA SELLE ULTIME POUR LE TRIATHLON
- 132 KASK NIRVANA, UN CASQUE PARADISIAQUE



# LA VIE EN BLEU

PHOTOS WORLD TRIATHLON



Groupes d'âge, paratriathlètes, duathlètes et triathlètes... Les Français ont brillé et ont ramené des médailles sur les championnats du monde multisports de Pontevedra en Espagne.

Du côté des élites, 6 titres de champions du monde !

- Benjamin Choquert - duathlon
- Marion Legrand & Emile Blondel-Hernant - duathlon relais mixte 2x2
- Félix Forissier - cross triathlon
- Alizée Patiès - cross triathlon
- Marjolaine Pierré - triathlon longue distance
- Geoffrey Wersy - paraduathlon (PTS3)



**VENTOUXMAN**

# **HAPPY BIRTHDAY !**



PAR ROMUALD VINACE PHOTOS ACTIV'IMAGES



*Pour son 10<sup>e</sup> printemps (enfin plutôt été, la course se déroulant en septembre), le mythe Ventouxman s'offre un lifting en profondeur avec pas moins de 6 formats supplémentaires qui permettront à l'organisation et le responsable Tom Pagani de "viser dans le 1 000" au niveau du nombre de participants, et même plus haut. Un effort conséquent qui pourrait permettre à l'épreuve de trouver son second souffle avec une plus grande accessibilité, un véritable esprit festif et une grande première en France : un triathlon Gravel ! Rendez-vous du 12 au 14 septembre prochain pour une session découverte qui pourrait viser juste.*

La 10<sup>e</sup> édition du Ventouxman s'annonçait déjà il y a quelques mois comme la grande messe du triathlon au pied du Géant de Provence et avec en écho 10 formats au programme, le mythe prend tout à coup une nouvelle dimension. La date anniversaire et un cadeau XXL pour les mordus du triple effort. Les petits plats dans les grands, ce sont des nouveautés à foison qu'annonce l'organisateur Tom Pagani. Pas moins de 6 formats rythmeront un long week-end déjà très attendu sur les bords du lac de Montoux : un triathlon Longue Distance (2 km, 103 km, 21 km) en solo et relais, un duathlon Longue Distance (9 km, 103 km, 21 km) en solo, un format Gravel M (1,5 km, 40 km en gravel et 9 km de trail) autorisé à VTT, un triathlon S (750 m, 20 km et 5 km) en solo et relais entreprises, des aquathlons des mini-poussins aux minimes et pas seulement...

« Il était important d'ouvrir une véritable offre d'accessibilité et le format S correspondait à cette vision inclusive et festive que nous souhaitons offrir au grand public dès le vendredi soir. Nous avons également saisi une belle opportunité en accueillant les finales des championnats de France des clubs de D3, triathlon et duathlon sur un format S avec une incidence directe : celle de réunir de nombreux club en ce début de saison », se réjouit l'intéressé. Un samedi qui s'annonce là encore un bel "embouteillage" !

## **Le Gravel s'invite à la fête**

Près de 60 clubs issus de toute la France sont attendus sur le Ventouxman le 13 septembre prochain. Un beau week-end en perspective auquel viendra se greffer une curiosité de taille au pied du plus haut sommet du Vaucluse : le premier triathlon gravel en France ! Un format M qui offrira un parcours course à pied aux spécialistes du trail. « Globalement, le gravel enregistre une vraie demande des triathlètes qui sont séduits par la multiplicité des pistes au cœur de nos régions et le pratiquant garde cette sensation de vitesse, de compétition et la notion de plaisir, tout en minimisant les risques de blessure », souligne Tom.

## COUP DE PROJ



« La discipline a fait une percée en Espagne sur la scène triathlon sous l'impulsion de Jan Frodeno avec le SGrail 100, dès 2021. Même si le chrono tourne, l'esprit sera bien à la fête dans l'attente d'un barbecue convivial au bord du lac. Un samedi après-midi prometteur. »

Une fête que les détenteurs de dossard enregistrés sur l'épreuve reine, programmée le lendemain, devront sans doute écourter. Rendez-vous est pris pour 800 triathlètes sur le fameux Longue distance du Ventouxman : un record pour un classique qui sera, cette année, décliné en version duathlon sur lequel une centaine de concurrents est attendue. La natation étant alors remplacée par une première course à pied pour rester sur le parcours triathlon. « Plus de 1 500 personnes sont attendues sur site sur l'ensemble du week-end prolongé. Là encore, il s'agira d'une première dans l'histoire du Ventouxman. Nous avons hâte de vivre ce beau moment et de proposer ce grand événement pour lequel nous prenons du plaisir à organiser. L'objectif étant de pérenniser ce rendez-vous avec un programme très étoffé et de s'assurer enfin de la bonne formule tout en minimisant les coûts. »

Un véritable casse-tête avoue Tom Pagani. « Avec cette 10<sup>e</sup> édition, ça passe ou ça casse et il était primordial de se retrousser les manches, de ne pas compter notre temps pour offrir un opus très ambitieux. Nous voulons croire en

“ Nous voulons croire en l'avenir de l'épreuve.

l'avenir du Ventouxman. Dans le cas contraire, il n'y aura aucun regret à avoir après cette édition. Si le bilan sera fait à la mi-septembre, parmi les nouveautés présentées cette année, aucune n'a fait un flop. Cela donne du baume au cœur. Véritablement. »

Les risques sont pris, la tendance est favorable malgré un calendrier sportif des plus tendu avec les épreuves de Gérardmer, les Mondiaux IRONMAN de Nice ou encore le Natureman... Qu'importe ! Le Ventouxman a bel est bien sa place et il compte la préserver.



→ Toutes les infos sur <https://www.ventouxman.com/>

TRIMAX  
MAGAZINE

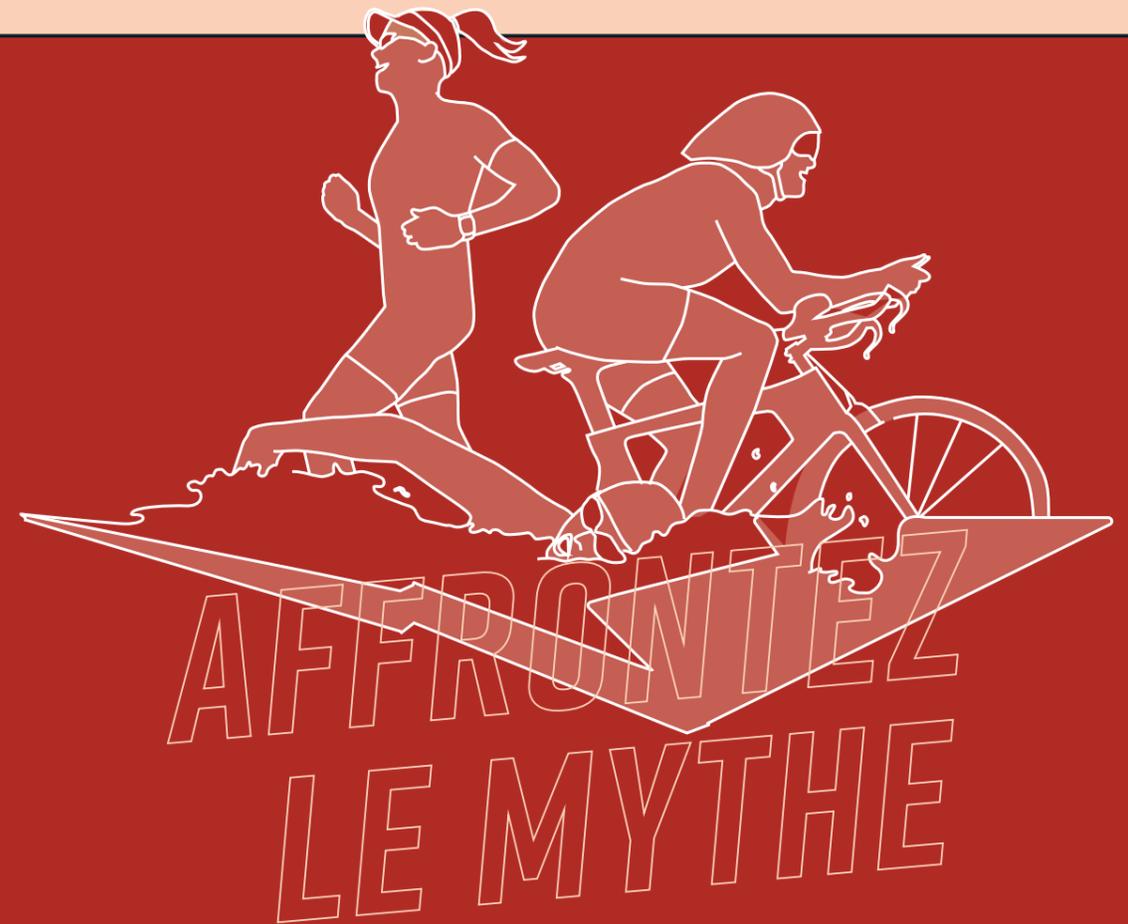
12 | 13 | 14  
SEPTEMBRE  
2025

# VENTOUXMAN

TRIATHLON - FRANCE

10<sup>ÈME</sup> ÉDITION

TRIATHLON L SOLO & RELAIS | DUATHLON L | GRAVEL TRIATHLON M | AQUATHLON KIDS  
TRIATHLON S SOLO & RELAIS ENTREPRISE | FINALES D3 DUATHLON & TRIATHLON



FINISHERS LFCC  
Le French Cycling Club

COMPEX ORCA CEBE

Département  
VAUCLUSE

MONTEUX

Sorgues  
Comité

LAC  
PROVINCE

facebook instagram ventouxman.com



## CHALLENGE VIEUX-BOUCAU

# LE JOYAU CACHÉ DU TRIATHLON FRANÇAIS



PAR CHALLENGE FAMILY PHOTOS CHALLENGE FAMILY



*Un décor de carte postale pour une course d'exception. Imaginez-vous en train de courir sous les pins, de pédaler le long des dunes atlantiques, puis de nager dans un lac marin scintillant. Bienvenue au Challenge Vieux-Boucau, l'un des triathlons les plus pittoresques – et les plus prometteurs –*

*d'Europe. Organisé dans la station balnéaire décontractée de Vieux-Boucau, au cœur des Landes, cet événement séduit déjà les triathlètes du monde entier. Rendez-vous le 11 octobre prochain pour la 3<sup>e</sup> édition.*

Lancé en octobre 2023 comme nouvelle épreuve du circuit international Challenge Family, le Challenge Vieux-Boucau s'est immédiatement distingué par une organisation sans faille, un cadre idyllique, et une ambiance chaleureuse. Une course... Mais aussi des vacances !

### Une ascension fulgurante

Dès sa 1<sup>ère</sup> édition, l'événement a attiré 1 500 amateurs venus de 29 pays, en plus d'un plateau professionnel de haut niveau. Impossible d'oublier cette arrivée mémorable chez les hommes : le Français Mathis Margirier avait dépassé l'Allemand Mika Noodt dans un sprint haletant, ce dernier s'écroulant à quelques mètres de la ligne. Chez les femmes, l'Allemande Caroline Pohle s'était imposée avec autorité dans une course relevée.

En 2024, ce sont les Britanniques qui ont brillé : Jack Hutchens et Daisy Davies ont remporté l'épreuve,

Hutchens établissant au passage un nouveau record du parcours en 3h37'50 pour sa toute première victoire chez les pros. À l'approche de l'édition 2025, l'engouement est palpable : près de 1 000 dossards ont déjà été réservés, et un "sold-out" est attendu.

### Un parcours taillé pour la performance et la beauté

→ **Natation** : 1,9 km dans les eaux calmes d'un lac marin. Pas de vagues, pas de courant – conditions idéales pour des temps rapides et des transitions fluides.

→ **Vélo** : 90 km sur une boucle unique au cœur de la forêt landaise. Des routes fermées à la circulation, un tracé roulant ponctué de longues lignes droites et de faux plats descendants. Les secteurs de Latche et du Courant d'Huchet offrent un bitume impeccable et un cadre verdoyant.



→ **Course à pied** : 4 boucles autour du lac et du centre-ville. Un tracé plat, ombragé, ponctué de huit ravitaillements. L'arrivée se fait au cœur de Vieux-Boucau, portée par les encouragements du public.

### Une organisation exemplaire au service des athlètes

Derrière cet événement, un duo d'experts : Clément Besse et Céline Champion, tous deux organisateurs chevronnés. Avec le soutien actif de la commune et une équipe solide, ils insufflent à la course une atmosphère conviviale, festive, et résolument tournée vers la culture surf de la région. Tout est pensé pour les athlètes : infrastructures de qualité, logistique fluide, zones de transition optimisées, et un village expo animé tout au long du week-end.



### Des pros de renom, un esprit accessible

Le Challenge Vieux-Boucau a déjà vu s'élancer des champions olympiques, des figures du circuit WTCS, et des légendes comme Alistair Brownlee. Mais l'événement reste fidèle à sa mission : accueillir tous les profils. Courses enfants, formats variés, épreuves caritatives... chacun y trouve sa place.

#### Pourquoi s'inscrire ?

- **Un parcours rapide** – idéal pour viser un record personnel.
- **Une dernière course de saison** – parfaite pour conclure en beauté l'année.
- **Une ambiance de haut niveau** – entre ferveur populaire et peloton international.
- **Des formats pour tous** – du débutant au professionnel.



### Courir... puis savourer

Vieux-Boucau, ce n'est pas que du sport. Avec ses plages infinies, ses forêts de pins et son lac marin, la région offre un cadre idéal pour se détendre après l'effort. Surf, vélo, balades, gastronomie locale, villages landais : tout est réuni pour prolonger le plaisir.

Profitez de produits frais, de saveurs basques, et de vins régionaux. Flânez dans les ruelles du village ou le long de l'océan. En octobre, les températures sont douces, les hébergements plus accessibles, et les touristes moins nombreux. L'endroit parfait pour allier performance et détente.





## UN RENDEZ-VOUS DEVENU INCONTOURNABLE

*En seulement 2 éditions, le Challenge Vieux-Boucau s'est imposé comme un incontournable du calendrier triathlon. Il conjugue exigence sportive, convivialité, et charme du Sud-Ouest. L'endroit parfait pour battre des records, vivre une course exceptionnelle... Et revenir l'année suivante !*

Que vous soyez en quête de performance ou d'un séjour triathlon en famille, Vieux-Boucau en octobre est une évidence. Un parcours rapide, une ambiance festive, un décor de rêve : un combo irrésistible. Prêt à relever le défi ? **Rendez-vous sur <https://challenge-vieuxboucau.com/>** – la course de fin de saison qui lance vos vacances !



**CHALLENGE**  
**VIEUX BOUCAU**

**11 OCTOBRE 2025**

**LA RENCONTRE DU SURF ET DU TRIATHLON  
SUR LA CÔTE OUEST SAUVAGE**

**INSCRIVEZ-VOUS MAINTENANT!  
[WWW.CHALLENGE-VIEUXBOUCAU.COM](http://WWW.CHALLENGE-VIEUXBOUCAU.COM)**

**DÉCOUVREZ TOUTES LES COURSES CHALLENGE FAMILY DANS LE MONDE:  
[WWW.CHALLENGE-FAMILY.COM/RACES/](http://WWW.CHALLENGE-FAMILY.COM/RACES/)**



## **IRONMAN 70.3 TOURS MÉTROPOLE - LOIRE VALLEY**

# **MOINE ET LEE PREMIERS DE CORDÉE**



PAR ROMUALD VINACE  
PHOTOS IRONMAN - ACTIV'IMAGES - LÉO COULONGEAT



*Le Français Casimir Moine et la Britannique India Lee ont remporté le premier opus labellisé IRONMAN à Tours, dans le format 70.3 qui a rassemblé 10 000 personnes entre athlètes et public. Un 1<sup>er</sup> juin radieux qui préfigure un avenir en plus grand et réserve une surprise XXL pour 2026...*

Le cœur du Parc des Expositions de Tours, nouvel écrin et nouveau décor du label IRONMAN... Le pari était osé, mais l'ambition intacte : proposer un angle différent aux inconditionnels avec en filigrane un parc vélo (et une arche d'arrivée) totalement indoor. Novateur et assumé, pour une expérience athlète incomparable. « *Nous sommes sortis de notre zone de confort et des nos habitudes pour se rapprocher encore plus près des compétiteurs et amateurs comme valeurs sûres du circuit* », explique la co-directrice de course, Camille Rueda Lara.

Village expo et boutique officielle combinés au cœur d'un hall dédié au triple effort et ligne d'arrivée en prime, voilà de quoi ravir les 2 400 compétiteurs comme les 7 500 spectateurs en immersion dans le 70.3. Leur monde à portée de vue. Le 70.3 de Tours futur spot de la scène triathlon ? La tendance est au grand oui ! Et les chiffres parlent d'eux-mêmes. « *Cet événement a très rapidement affiché complet. C'est la course qui s'est remplie le plus vite à l'échelle de l'Europe en termes d'inscriptions et le choix a même été entériné de ne pas ouvrir à un plus large public. Avec 2 700 inscrits pour une première, c'est une belle réussite, même si le cap des 3 000 aurait pu être franchi à l'image de l'IRONMAN des Sables d'Olonne et dans la lignée des 4 500 déjà atteints sur l'étape de Nice* », se félicite le second directeur de course, Guillaume Louis.





Une nouvelle aventure qui dépasse même le cadre sportif comme le souligne Camille. « *Le 70.3 de Tours Métropole - Loire Valley offre une formidable visibilité à notre région auprès notamment des coureurs nationaux et étrangers, qui, pour la plupart, déroulent leurs premières foulées dans le Val de Loire. Les châteaux de la Loire en toile de fond, l'atout « patrimoine » est de taille et rivalise avec un parcours très roulant sur la partie vélo et sur lequel tous n'ont pas manqué de se challenger* ». Le territoire mis en lumière, la surprise du format est totale avec une ambiance électrique à la nuit tombante et des animateurs chevronnés à la manœuvre qu'a pu apprécier à sa juste mesure le premier vainqueur Casimir Moine, qui n'a laissé le soin à personne de lui ravir la victoire. La 2e consécutive, après celle sur le 70.3 Lima au Pérou, cette fois à domicile en 3h36'14".

Brillant, puissant et efficace, Casimir a peaufiné sa gestion pied au plancher avant d'appuyer à mi-parcours sur le volet course à pied pour faire étalage de son talent et s'imposer sans vraiment trembler. Dylan Magnien (3h38'25"), le plus rapide à pied justement, a su contenir le Danois Daniel Bækkegård (à 13 secondes) qui a complété le podium.



**Un full distance en 2026 !**

Chez les femmes, la Britannique India Lee (4h01'36") s'est offert sa place aux Mondiaux 70.3 le jour de son anniversaire, après une belle bataille avec les Françaises

Emilie Morier (4h06'03") et Justine Mathieux (4h16'12"). 5e course IRONMAN de France après Nice, Aix-en-Provence, Vichy et les Sables d'Olonne, Tours détonne et étonne avec sa natation en rivière. « *Les athlètes professionnels ont été séduits*

*par l'ambiance sur la course à pied et cette ligne d'arrivée atypique. Chez les amateurs, qui restent notre cible privilégiée, le parcours vélo sur route fermée aux longues lignes droites face à un patrimoine privilégié a eu son effet », poursuit Guillaume Louis.*



Accessible, le 70.3 de Tours ? Assurément. « Cerendez-vous peut être celui d'un athlète qui ne cherchera pas la performance à tout prix mais qui souhaitera s'aligner sur un parcours à sa mesure. C'est accessible au plus grand nombre et la part des femmes en atteste. Avec un taux de 20%, il est le plus prisé du circuit de nos IRONMAN qui se situent pour l'heure, bien en deçà », souligne Camille Rueda Lara. Une autre manière de se démarquer.

2026 s'annonce radieux et une nouvelle fois très ambitieux avec le positionnement important : le 70.3 Tours Métropole - Loire Valley va se muer en un full distance ! Un autre chantier d'envergure pour cet IRONMAN de début de saison, idéalement placé dans le calendrier sportif qui arrive à grande vitesse avec des attentes démultipliées.

Tours en plus beau, Tours en plus fort, Tours en plus grand, Tours en double ! Cette expérience très festive s'en trouvera simplifiée au bénéfice des triathlètes, et ce, du retrait des dossards jusqu'à la ligne d'arrivée. Du cousu main...



# Alltricks

VÉLO | RUNNING | OUTDOOR



Partenaire  
e-commerce officiel

**IRONMAN**  
EUROPEAN SERIES

Retrouvez tous les produits IRONMAN  
en magasin et sur [alltricks.fr](https://www.alltricks.fr)

Bien s'équiper n'a jamais  
été aussi simple.



## IRONMAN LES SABLES D'OLONNE - VENDÉE

# FULL PLAISIR !



PAR EMMA BERT PHOTOS ACTIV'IMAGES



*Le 22 juin dernier, Les Sables-d'Olonne accueillait le premier IRONMAN full distance après le succès des éditions 70.3 qui se tiennent en Vendée depuis 2019. L'ajout de la distance reine s'inscrivait donc dans la suite logique du succès de l'évènement. Ce triathlon mythique a tenu toutes ses promesses, entre cadre exceptionnel, météo idéale, parcours propice à la performance, spectateurs venus en nombre et champions inspirants. Les professionnelles féminines se sont illustrées aux côtés des amateurs dans une course haletante, tous portés par un public en délire. Tour d'horizon d'une édition 2025 plus que réussie.*

### Une première édition exceptionnelle et gravée dans les mémoires

L'IRONMAN des Sables-d'Olonne est décidément une épreuve qui suscite chaque année l'engouement des passionnés du triathlon. Le format 70.3 attirait déjà une importante foule de sportifs sur la Côte des Lumières, alors quand l'organisation avait annoncé transformer l'évènement en full distance pour 2025, les quelque 3 200 dossards se sont arrachés 6 mois avant l'échéance. L'organisation avait même fait le pari de mettre en place la même jauge d'inscrits pour le full que pour ses précédents 70.3.

L'IRONMAN des Sables-d'Olonne n'a rien à envier aux autres manches du label. Et pour preuve, le spectacle est toujours grandiose en terre vendéenne. La partie natation s'élanche dans le célèbre chenal emprunté par les navigateurs du Vendée Globe, le parcours vélo serpente entre forêts et marais tandis que le marathon qui clôture l'épreuve est tracé le long du Remblai. Le décor est superbe, avec du caractère, notamment avec des passages emblématiques entre le célèbre phare vert des Sables-d'Olonne, la Grande Plage, les falaises du Puits-d'Enfer et le lac du Tanchet. Le tout avec la présence du fervent public, puisque 50 000 spectateurs étaient massés le long des barrières pour donner de la voix aux courageux Ironmen et Ironwomen.



« L'ambiance était incroyable, avec un grand soutien du public, c'est ce que les athlètes citent en premier », assure Elodie Favard, Marketing Manager France et Belgique chez IRONMAN. « Le Remblai était noir de monde jusqu'au bout du parcours, il y avait une atmosphère de course à part, avec le soutien du club de triathlon local, Les Sables Vendée Triathlon. 1 600 bénévoles étaient mobilisés pour nous permettre de délivrer cette course, ce premier passage sur un triathlon IRONMAN a été fantastique. » Cette dernière ajoute que cette manche aux Sables-d'Olonne est l'une de celles qui se remplit le plus vite, encore plus cette année avec la grande attente autour du format IRONMAN.

« Nous avons la volonté dès le début d'arriver un jour au format full. Être capable de tenir un triathlon IRONMAN aux Sables-d'Olonne, c'est chose faite et ça a été exceptionnel. C'était une première édition réussie, les retours des athlètes ont été très positifs, que ce soit en termes d'ambiance, de parcours ou de conditions météo », se félicite l'intéressée, qui attribue cette réussite à un parcours natation mythique, avec le passage dans le chenal du Vendée Globe, mais aussi grâce au profil roulant de l'épreuve, par rapport à l'IRONMAN de Nice par exemple.

« Le 70.3 des Sables est l'un des plus rapides en France et même en Europe, comme notre IRONMAN, où le parcours est exigeant mais propice à la performance », souligne Elodie Favard, qui appuie sur l'ambiance unique. « Le soutien spectateur, c'est ce qui ressort tous les ans de toutes nos enquêtes », argumente la responsable. « L'atmosphère de course ne se retrouve nulle part ailleurs, et cela

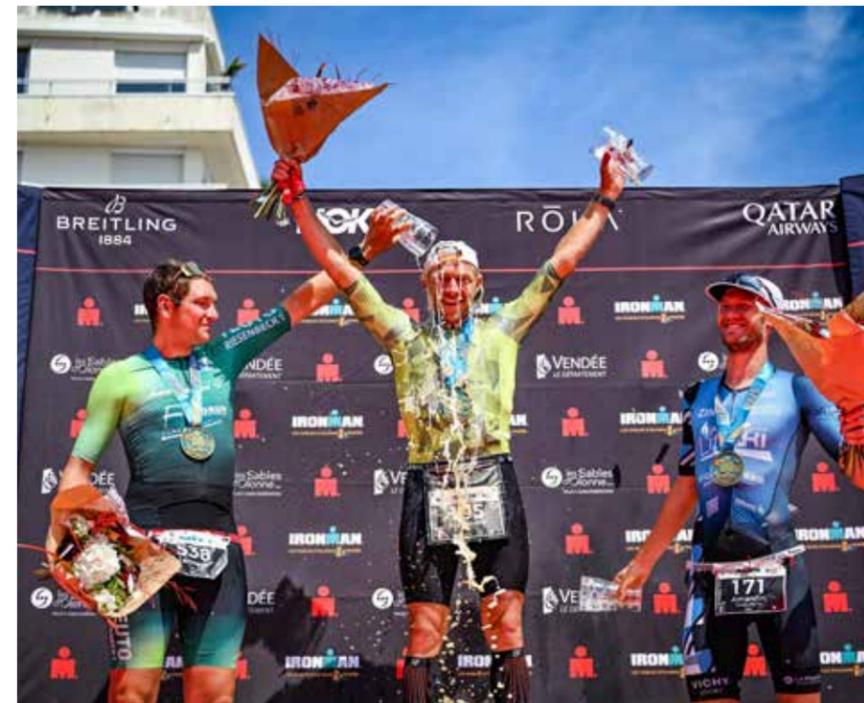
se ressent particulièrement avec le public, mais aussi au travers des bénévoles, de l'équipe et de la beauté de la région. Le fait que c'était une première édition, donc une nouveauté, a aussi contribué au succès de l'événement. » D'autant plus que l'IRONMAN vendéen est une course qualificative pour les Championnats du Monde à Nice et Kailua-Kona.



### Un plateau professionnel féminin relevé, des triathlètes aux profils atypiques

Un classement était dédié aux professionnelles féminines, mais aussi aux amateurs. Chez les professionnelles femmes, c'est la Britannique India Lee qui a remporté l'épreuve après avoir mené de bout en bout, en 8h24'37, pour sa première victoire sur un IRONMAN, avec une vingtaine de minutes d'avance sur les Néerlandaises Els Visser (8h44'35) et Diede Diederiks (8h49'30.) India Lee en réussite sur le sol français, puisqu'elle avait déjà signé une belle victoire quelques semaines auparavant, à l'occasion du 70.3 de Tours Métropole – Loire Valley. La première Française n'est autre que Justine Guérard, 9e en 9h05'02.

Du côté des amateurs hommes, c'est le Français Alexandre Caille qui a levé les bras en premier, en 8h12'50. Ce dernier, encore obèse il y a 3 ans, signe ce qu'il considère comme la plus belle victoire de sa carrière pour ses premiers pas sur la distance IRONMAN. Le vainqueur est suivi par l'Allemand Lennard Peters, 2e en 8h26'26, tandis que le tricolore Amandin Colvray monte sur la 3e marche du podium, sur les talons du dauphin, en 8h26'28 ! Et chez les femmes, c'est un triplé français avec la victoire de Lou Prigent en 9h11'58, accompagnée sur le podium par Christelle Lazard (9h31'56) et Sophie Carron (9h46'12).



« Nous avons accueilli un très beau plateau féminin, avec une participation féminine à 11 %. C'était aussi une première édition qui a intéressé les triathlètes et les clubs de triathlon, avec 27 % de participations de club », complète Elodie Favard. « Le podium masculin de groupe d'âge était aussi très intéressant, avec Alexandre Cailles, ancien obèse, qui est arrivé avant India Lee. Il s'était illustré sur les Championnats du Monde 70.3 où il avait terminé premier de sa catégorie et

il m'avait dit qu'il venait aux Sables pour gagner, c'est chose faite. »

À noter également la participation de Sébastien Simon, skipper de l'Imoca Groupe Dubreuil, 3e du Vendée Globe il y a 6 mois seulement, qui coupe la ligne en 9h31'08. Un bel exploit pour le navigateur, qui a pourtant vu sa condition physique baisser à cause du Vendée Globe toujours très exigeant.



## LE GRAND RETOUR DU FORMAT 70.3 EN 2026

En 2026, l'événement sera de nouveau construit autour du format 70.3, et non IRONMAN. « La volonté des deux parties était de faire un test sur une année, et nous avons convenu de 2025 lorsque nous avons renouvelé notre contrat commun. Ce test étant concluant, nous allons aviser ensemble ce que cela pourrait donner dans le futur », explique Elodie Favard. L'organisation ne ferme pas la porte à une potentielle réédition d'un full distance dans les années à venir, mais pour le moment, c'est le half qui fera son grand retour.

Pour les intéressés, les inscriptions ouvrent le 3 juillet 2025, et la course se déroulera le 5 juillet 2026. « Ce half est l'une des courses préférées des triathlètes, les inscriptions vont se remplir très vite », précise la responsable IRONMAN. Ceux qui ont déjà pris part au 70.3 ou à l'IRONMAN semblent avoir hâte de revenir, à l'image de la gagnante India Lee, qui a écrit sur ses réseaux sociaux avoir été sidérée par les encouragements, avant de conclure par : "Les Sables-d'Olonne, I will be back!" « Cette phrase résume l'ambiance de dingue qui était présente sur cette course, comme la cérémonie du dernier finisher qui était exceptionnelle, avec énormément de spectateurs venus en soutien. Il y a eu une heure de célébration, c'était des émotions magnifiques tout au long de la journée », conclut Elodie Favard.



**IRONMAN**  
70.3<sup>®</sup> VICHY  
24 AOUT 2025

**SAM 23<sup>AOUT</sup>**  
RELAX & CHEERS  
Yoga  
/ 10:15 - 11:30 (FR)  
/ 11:30 - 12:30 (ENG)  
IRONKIDS  
Course kids  
/ 16:00

**VEN 22<sup>AOUT</sup>**  
RELAX & CHEERS  
Yoga FR & ENG  
/ 18:30 - 19:30  
NIGHT RUN  
5 km run & lancement  
du week-end de course  
/ 20:00

**DIM 24<sup>AOUT</sup>**  
IRONMAN 70.3  
Départ :  
IRONMAN 70.3 Vichy  
/ 7:00  
VILLAGE EXPO  
& FOOD SUR 3 JOURS !

2015 **10** 2025  
YEARS

**VICHY**  
PARC OMNISPORTS

Illustration & conception graphique  
**MARIE C&P**



## **IRONMAN FRANCE NICE**

# **QUAND ON AURA**

# **20 ANS, EN L'AN 2025**

PAR EMMA BERT PHOTOS ACTIV'IMAGES

*C'est sous la chaleur écrasante de la fin du mois de juin que l'IRONMAN de Nice a fêté sa 20e édition de son full distance. 4 800 triathlètes de France et du monde entier ont convergé vers la Côte d'Azur pour affronter le 70.3 et le mythique full distance proposés par l'organisation. L'événement, une institution depuis 20 ans, ne cesse de combler coureurs et spectateurs dans un cadre idyllique.*

### **Des triathlètes tricolores sur la majorité des podiums**

Une fois encore, l'IRONMAN de Nice peut se vanter d'avoir attiré un plateau d'athlètes très dense, au plus grand bonheur du public niçois. Du côté des femmes, le 70.3 a vu la victoire de la Britannique Jessica Learmonth (4h39"54), suivie par les Françaises Sandra Huon, 2e en 4h42"37, et Anne-Sophie Pierre, 3e en 4'44"01. Sur le full distance, réservé aux groupes d'âge, la Turque Merve Güney a levé les bras en premier, en 10h46"10. Ses dauphines ne sont autres que les Françaises Laure Kuntz Waeldin (10h50"13) et Linda Guinoiseau (11h00'33.)

Chez les hommes, sur le 70.3, le Belge Marten Van Riel a été le plus rapide en 4h01"48, après avoir mené la course de bout en bout. Le leader a également réalisé une performance remarquable à vélo, en avalant les 90 km en 2h19"07 (38,8 km/h). Le podium est complété par l'Italien Michele Bortolamedi (4h04"47) et par le Danois Jens Emil Sloth Nielsen (4h06"01), habitué du circuit Xterra. Le podium du full a été pris d'assaut par les tricolores : Vincent Terrier décroche l'or en 8h59"34, Ugo Lovera l'argent en 9h13"02 et Paul Blondel - membre de l'équipe Trimax Magazine ! - le bronze en 9h20"32.

**Un parcours à couper le souffle, le défi de la canicule**

L'IRONMAN de Nice est l'une de ces épreuves que tout triathlète a coché dans sa liste de compétitions à courir une fois dans sa vie. Avec une partie natation dans la Baie des Anges, un superbe parcours vélo sinueux et montagneux dans l'arrière-pays azuréen (2 500 mètres de dénivelé positif) et un marathon qui se déroule sur la célèbre Promenade des Anglais, l'événement a tout pour plaire.

« Quand on regarde les photos de l'arrière pays, ces coins magiques, cela donne beaucoup d'envie à certains triathlètes de venir à Nice et de changer un petit peu des standards de compétition. Les courses en général sont souvent très rapides, et pas forcément axées sur la beauté du paysage, ce que nous proposons sur la Côte d'Azur », détaille Yves Cordier, directeur de la course. « À Nice, la partie vélo est une sorte d'étape du Tour de France. Marten Van Riel, le vainqueur du 70.3, a même déclaré qu'il s'était imaginé comme un coureur cycliste du Tour de France quand il était sur la partie vélo. »

Le directeur de la course se réjouit de cette « belle 20<sup>e</sup> édition », et espère que les prochaines seront toujours magiques. Yves Cordier souligne que la chaleur a marqué ce



week-end du 29 juin dernier, mais que l'organisation est prête peu importe les conditions. « Nous avons les moyens d'aider les triathlètes malgré la chaleur, que ce soit avec l'approvisionnement en eau ou en glace. Il y a eu un peu plus

d'abandons cette année, mais cela reste dans les ratios habituels. Il y avait énormément de monde, d'ambiance, de beaux podiums et tous ont vécu de belles émotions », glisse le passionné qui se satisfait du mélange du 70.3 et du full.



Yves Cordier salue le « travail exceptionnel » des quelques 1 500 bénévoles, parfois statiques, qui ont bravé le soleil.

La grande figure de l'IRONMAN de Nice ajoute que la manifestation rime souvent avec une température assez élevée. Cette année, la température de l'eau a même atteint 27°C par endroits : « Nice, c'est souvent les premières chaleurs de l'année, ce qui rend l'épreuve difficile pour les athlètes. Mais cette année, la canicule était déjà présente depuis plusieurs semaines, donc beaucoup étaient mieux préparés. » L'intéressé précise que les « incidents ont été moindres » et que la chaleur a eu le bénéfice de « calmer les ardeurs de ceux qui descendent tambour battant à vélo. » L'organisation a constaté moins de chutes cyclistes lors de cette édition 2025.



**IRONMAN France Nice, 20 ans d'existence**

Depuis 20 ans, l'IRONMAN de Nice figure parmi les épreuves phares du triathlon en France et dans le monde. Un succès qui ne faiblit pas. Les deux courses de cette édition 2025 étaient sold out dès le mois de décembre 2024. Les inscriptions pour 2026 ont justement ouvert le 3 juillet dernier. Plus d'un tiers des dossards

pour 2026 se sont déjà arrachés, et ce pour les deux épreuves. « En une journée, énormément de dossards sont déjà partis », se félicite Yves Cordier qui remarque que cette dynamique se retrouve sur l'ensemble des courses du label en France.

« C'est toujours difficile de rester dans le temps à haut niveau, nous essayons de nous remettre constamment en question », met en lumière le





directeur de course. Ce dernier constate qu'en quelques décennies, le triathlon a largement changé, avec des changements majeurs dans la manière d'organiser une manifestation, de s'entraîner, sans compter les progrès du matériel. « Faire un pas en arrière permet de constater cette évolution », et donc de répondre au mieux aux attentes des coureurs.

Par exemple, faire deux courses en même temps sans qu'elles ne se concurrencent relève du défi. Le 70.3 est lancé en amont de l'IRONMAN, pour éviter que les finishers des deux courses arrivent en même temps. « C'est important que les triathlètes du full soient privilégiés. La facilité serait de ne proposer qu'un IRONMAN, mais nous tenons à conserver cette fête des familles, des clubs et des athlètes, pour que tout le monde s'y retrouve. C'est aussi un partage pour les clubs, de pouvoir venir avec beaucoup de licenciés, avec ceux qui s'élancent sur le 70.3 qui peuvent ensuite encourager ceux de l'IRONMAN », argumente le passionné. Le but de l'organisation est de « ne pas avoir de temps morts, que des temps forts. »



## — L'ÉVÉNEMENT, UNE INSTITUTION POUR LES LOCAUX —

Chaque édition est marquée par un nombre impressionnant de spectateurs massés le long de la Prom' pour les deux courses.

Deux compétitions, c'est aussi deux fois plus de monde. Le départ de la natation à 6h20 en est la preuve. Le public est toujours nombreux, comme si les individus se retrouvaient en pleine journée dans un stade. « Peu importe l'heure, les passionnés sont présents, que ce soit pour le départ de la natation, ou tard dans la nuit pour le dernier concurrent », illustre Yves Cordier. Beaucoup de Niçois prennent plaisir à venir encourager une partie de la journée, sur une des trois épreuves, ou sur la ligne d'arrivée. Sans oublier les bénévoles qui répondent toujours à l'appel. « C'est une culture à Nice, nous essayons de la faire prospérer. »



Une fierté pour l'organisateur, qui se dit touché par les bénévoles qui s'engagent alors même qu'ils travaillent le lendemain matin de l'IRONMAN, mais aussi par les retours des triathlètes. « On ne peut qu'être reconnaissants de ce dévouement et de cette implication, de ce partage et de l'accompagnement des athlètes par les bénévoles. Je n'oublie pas non plus les remerciements des compétiteurs », complète l'intéressé. Pas le temps de souffler pour l'organisation, qui a déjà les yeux rivés vers les Championnats du Monde IRONMAN (hommes) qui se dérouleront le 14 septembre prochain à Nice.



## TRIATHLON D'OBERNAI

# UNE ÉDITION GRANDIOSE



PAR JULIA TOURNEUR PHOTOS BATSCH\_PHOTOS



Les 7 et 8 juin derniers, près de 90% des 2 530 inscrits se sont élancés sur les différentes épreuves du Triathlon International d'Obernai dans le Bas-Rhin. Sur le L, le Niçois Thomas Navarro et l'Allemande Jana Uderstadt se sont imposés après avoir défié des conditions dantesques.

Cette édition anniversaire restera gravée dans les souvenirs. Pour les 25 ans du Triathlon International d'Obernai, le comité d'organisation continue sur un sans-faute. « Les gens

qui découvrent Obernai sont toujours surpris par l'ambiance », indique Patrick Poulet, le directeur de course, le sourire jusqu'aux oreilles. L'équipe de fidèles du comité d'organisation sait fédérer avec bienveillance et précision pour offrir aux triathlètes un magnifique moment de sport.

L'animation sans faille et les 550 bénévoles mobilisés pour les 7 épreuves sont donc l'une des clés du succès. « Mais l'ambiance ne doit pas faire oublier la sécurité. Nous n'avons

jamais eu d'accident grave, mais nous avons conscience que cela peut arriver », assure l'organisateur.

### La météo, ce facteur incontrôlable

S'il est une chose qui ne se contrôle pas c'est bien la météo. Et les montagnes vosgiennes réservent toujours leur lot de surprises. « Ici à Obernai, soit c'est très chaud, soit c'est très froid », assure Patrick Poulet. Pile ou face et cette année, la pluie a été au rendez-vous. À Benfeld, dans la plaine d'Alsace, la météo a été clémente avec les athlètes du XS et des 3 courses réservées aux enfants le samedi. Mais pour les triathlètes du dimanche, en particulier du L et du M, c'est un tout autre scénario qui s'est joué.



“ L'événement était parfaitement organisé, l'ambiance chaleureuse et le parcours à la fois exigeant et magnifique – un vrai plaisir d'y avoir participé ! - Jana Uderstadt, lauréate du L

Au Mont Sainte Odile et au Champ du Feu, le point culminant du Bas-Rhin à 1 098 mètres d'altitude, la pluie et le vent sont venus s'immiscer sur le parcours vélo. « Certains triathlètes ont eu très froid. On a mesuré 8°C au Champ du Feu. Certains ont dit qu'ils ne sentaient pas leurs pieds lors de la course à pied tellement ils avaient eu froid. Et on a une pensée aux bénévoles qui étaient postés là-haut car eux aussi ont eu très froid », souligne le directeur de course. Dorian Muller, l'habitué de l'épreuve, a confié n'avoir jamais pu poser les mains sur



les prolongateurs lors des 82 km à vélo. Arrivé à la seconde place, après Thomas Navarro, il n'a pas réussi à reprendre son adversaire lors de la course à pied et arrive 2 minutes après lui sur la finish line.

Des conditions difficiles qui n'ont néanmoins pas entaché la motivation et l'envie de revenir des triathlètes. « Ils ont une certaine fierté d'avoir bravé ces conditions du jour. Ils savent que c'est un parcours exigeant, alors avec cette



météo... », complète l'organisateur. Cela n'a pas empêché, sur le podium féminin, l'Allemande Jana Uderstadt de battre le record de l'épreuve de 10 minutes en terminant avec un chrono de 4h30'04". Celle qui s'est réjouie de l'ambiance s'est imposée seulement de 4 minutes devant Marion Colard, lauréate de l'an passé.

Sur le M, c'est Amaury Theard, un local, qui s'est imposé en 2h14'46" après une belle remontée sur le vélo, la discipline que le triathlète des Dauphins d'Obernai maîtrise. Chez les femmes, c'est Manon Remy, la pensionnaire de Trimoval Molsheim, qui l'a emporté avec plus de 6 minutes d'avance sur la deuxième, en 2h35'36".



### Le circuit PTO, un vrai succès

Lors de cette édition, l'épreuve L faisait partie du circuit PTO (Professional Triathletes Organisation). « On a réellement vu le changement de physionomie. C'est au-delà de nos espérances, on n'a eu un plateau comme jamais sur le L. » Au total, 24 hommes et 9 femmes étaient inscrits au PTO.

Un attachement fort qui a contribué au nouveau succès de cette épreuve déjà bien ancrée dans le monde du triathlon. Le rendez-vous est d'ores-et-déjà fixé au 6 et 7 juin 2026 et pour cette 26<sup>e</sup> édition, l'organisation souhaite augmenter la jauge sur le XS pour permettre aux amateurs de découvrir la richesse de ce sport sur un parcours très roulant qui pourrait, pourquoi pas, susciter des vocations.





PODIUMS DU M

→ Hommes

- 1 - Amaury Theard - 2h14'46" - Triathlon Dauphins d'Obernai
- 2 - Erwan Bernard - 2h17'00" - Trimoval Molsheim
- 3 - Thibault Schoen - 2h17'11" - ASPTT Mulhouse Tri

→ Femmes

- 1 - Manon Remy - 2h35'36" - Trimoval Molsheim
- 2 - Céline Kistner - 2h42'41" - Tri team SSV Ettlingen
- 3 - Julie Lavaud - 2h42'43" - ASPTT Strasbourg tri

PODIUMS DU L

→ Hommes

- 1 - Thomas Navarro - 3h59'12" - Team Nissa Triathlon
- 2 - Dorian Muller - 4h01'23" - ASPTT Strasbourg Tri
- 3 - Kevin Rundstadler - 4h01'47" - Besancon Triathlon

→ Femmes

- 1 - Jana Uderstadt - 4h 30'04" - DSW 12 triathlon
- 2 - Marion Colard - 4h33'54" - Triaaathlon
- 3 - Eva Cornelisse - 4h39'53"



L'ESSENTIEL  
DU TRIATHLON  
EST CHEZ  
**triathlonstore.fr**



Vélo : nouveau FACTOR SLICK - crédits photo : @orbitalstud.io



RETROUVEZ NOS MAGASINS  
À PARIS ET NICE





## OPENLAKES CHAMPAGNE

# LA BELLE LANCÉE SE POURSUIT



PAR JULIA TOURNEUR PHOTOS SPORTOGRAF - OPENLAKES



Depuis 3 ans, l'OPENLAKES s'étend également en France. Un peu avant l'été, ils s'implantent en Champagne et attirent toujours plus de monde. Pour cette 3e édition de l'OPENLAKES Champagne, près de 3 000 personnes avaient répondu à l'appel de la triple discipline les 21 et 22 juin derniers autour du Lac du Der.

« C'était un week-end avec beaucoup de courses. Il y avait Deauville et Les Sables d'Olonne notamment », énumère Florian Badoux, l'organisateur, avant d'assurer : « Mais tous les feux étaient au vert pour faire de cette 3e édition des OPENLAKES Champagne un bel événement. » Il faut dire qu'il maîtrise l'art de l'organisation. En 2019 il lance

l'OPENLAKES Belgium afin d'offrir des épreuves longues distances aux triathlètes locaux.

En 6 ans, lui et son équipe ont fait de ce rendez-vous l'un des événements sportifs les plus importants de Belgique. En France, après 1 800 participants la première année, puis 2 600 la seconde. Cette année, ce sont 2 800 personnes qui ont répondu à l'appel. Un record dont se réjouissent les organisateurs qui proposent 8 courses pour les enfants, les adolescents et les adultes en un seul week-end.

### S'adapter aux conditions climatiques

Il fallait beaucoup de courage et de volonté pour affronter des températures caniculaires avoisinant les 35°C. « En course à pied, le parcours est plat mais exigeant, car très exposé au soleil. Il se déroule à 85% sur la digue », indique l'organisateur. Face à ces conditions climatiques exceptionnelles, il a fallu s'adapter et des ravitaillements en eau ont été installés en plus tout le long du parcours.

### Le XL, l'épreuve ultime

C'est l'épreuve reine de l'OPENLAKES Champagne et elle s'est déroulée le samedi. « Dans la région Grand Est c'est la seule épreuve XL proposée », affirme l'organisateur. C'est le triathlète de Montmorency, Gaétan Marquilly qui s'est imposé en 8h57'51" avec plus de 5 minutes d'avance sur son adversaire, le Belge Martin Wodon. Sur la 3e marche du podium, on retrouve Romain Dupuis qui a bénéficié du carton rouge du leader de cette course, Brent Van Duren, disqualifié pour avoir eu de l'aide extérieure. Chez les filles, la Belge Lieselot Decroix a franchi la ligne d'arrivée en 10h38'14" et 27e au scratch (sur 182 triathlètes qui terminent).

### Justine Mathieux survole le L

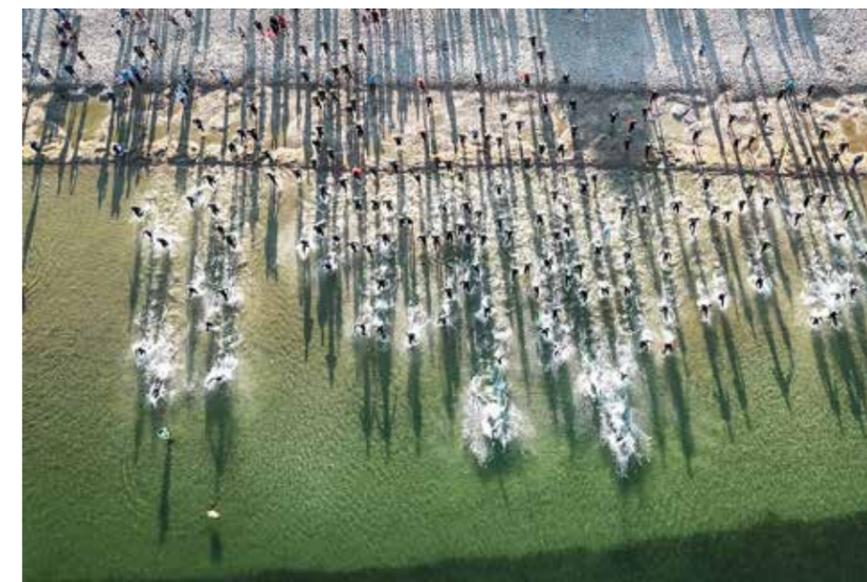
Samedi, la pensionnaire de Besançon Triathlon s'est hissée sur la première marche du podium malgré une pénalité de 5 minutes à vélo. Elle a survolé l'épreuve en

terminant 8 minutes devant la 2<sup>e</sup>, la Française Anaïs Robin. Du côté des hommes, Romain Guillaume, sorti en tête à la natation et menant sur le parcours vélo, a flanché en course à pied à cause de la chaleur. Le Français, originaire de Dijon, a dû se contenter de la 3<sup>e</sup> place. « Il est souriant, il est bienveillant. Ce triathlète correspond pleinement à l'image de notre marque OPENLAKES », assure l'organisation qui a à cœur de donner le goût de la triple discipline au plus grand nombre. Rendez-vous les 20 et 21 juin 2026 pour la 4<sup>e</sup> édition en France.



### L'OPENLAKES en Belgique

En septembre, place à l'OPENLAKES Belgium les samedi 20 et dimanche 21 aux Lacs de l'Eau d'Heure. 7 épreuves s'invitent au programme, du triathlon pour les enfants, à l'épreuve du half, en passant par un triathlon My first pour découvrir la discipline. Le spectacle sera au rendez-vous lors du M qui sera l'épreuve support des championnats de Belgique de la distance olympique. Un plateau de triathlètes de haut niveau est attendu de l'autre côté de la frontière.





PODIUMS DU XL

→ Hommes

- 1 - Marquilly Gaétan - 8h57'51"
- 2 - Wodon Martin - 9h04'52"
- 3 - Dupuis Romain - 9h07'51"

→ Femmes

- 1 - Decroix Lieselot - 10h38'14"
- 2 - Jibault Cassandre - 10h53'51"
- 3 - Groussy Heidi - 11h22'06"



PODIUMS DU L

→ Hommes

- 1 - Delvenne Thibault - 4h04'39"
- 2 - Changeaon Gwénaél - 4h07'15"
- 3 - Guillaume Romain - 4h08'47"

→ Femmes

- 1 - Mathieux Justine - 4h24'53"
- 2 - Robin Anaïs - 4h32'41"
- 3 - Lefebvre Cindy - 4h41'51"





## D3 LIGUE PACA

# UNE SAISON 2025 TRÈS DENSE



PAR LIGUE PACA PHOTOS DR - LIGUE PACA



La saison 2025 de Division 3 en Ligue Provence-Alpes-Côte d'Azur a tenu toutes ses promesses, aussi bien en triathlon qu'en duathlon. Sur les différents parcours, les clubs de la région se sont affrontés avec sérieux et intensité, dans une ambiance toujours engagée, mais souvent conviviale. L'enjeu était clair pour tous : décrocher une qualification nationale, tout en faisant grandir la dynamique collective du club. Et à ce jeu-là, certains collectifs se sont particulièrement illustrés.

### Duathlon

Le circuit régional de D3 duathlon s'est disputé sur 2 manches : le duathlon des Vignobles le 16 mars et le duathlon de Marseille le 30 mars. Deux formats identiques – distance 5 avec aspiration-abri – mais deux ambiances bien différentes. À Orange, le décor des vignobles a offert un cadre rural et roulant. À Marseille,

l'atmosphère était tout autre, un parcours vélo exigeant avec une organisation portée par les Sardines Triathlon à domicile. Et c'est justement le club marseillais qui a dominé la saison chez les hommes. Déjà solides l'an dernier avec une 4e place au classement régional, les Sardines ont franchi un cap. « *Nous allons essayer d'aligner une très belle équipe, avec les athlètes de la division 1 qui nous rejoindront* », expliquait Louis Rénier en amont de la manche marseillaise. Rémi Fernandez, Titouan Peyrol, ou encore Johan Besse ont porté l'équipe vers la victoire à domicile. Avec 2 manches parfaitement maîtrisées, Sardines Triathlon termine en tête du classement régional masculin. Et si la montée n'était pas l'objectif déclaré, le club n'a rien laissé au hasard. Derrière, on retrouve un peloton très dense : Triathl'Aix, Antibes Triathlon, Marignane Triathlon, Tri360 ou encore Digne-les-Bains Triathlon se sont battus à chaque manche.

Du côté féminin, c'est Massilia Triathlon qui s'est montré impérial. Le club a signé deux très belles prestations, avec

une régularité qui lui permet de terminer en tête. Tristars Cannes Triathlon et Tri360 complètent le podium, tandis que d'autres clubs comme Grand Avignon Triathlon ou Saint-Tropez Triathlon n'ont pas démerité.

La demi-finale nationale de duathlon, désormais disputée, a permis de concrétiser ce travail. Chez les femmes, le Triathl'Aix, Sud Raid Triathlon Sports nature et Antibes Triathlon ont décroché leur qualification pour la finale, qui se tiendra en septembre à Montoux (84). Chez les hommes, seul Antibes Triathlon représentera la région. Une belle récompense pour ces clubs qui ont su mobiliser leurs athlètes au bon moment.

### Triathlon

Du côté du triathlon, la saison a été plus longue, avec 3 étapes : le triathlon des Marettes le 27 avril, le triathlon de l'Ail le 25 mai, et le triathlon des Ferréols à Digne-les-Bains le 7 juin. Des parcours variés : sans aspiration-

abri à Vitrolles, puis avec drafting à Piolenc, et enfin un contre-la-montre par équipe pour conclure à Digne. Trois épreuves, trois formats, et donc trois occasions différentes de faire valoir ses qualités. À l'issue de cette séquence, deux clubs terminent en tête ex æquo chez les hommes : l'A.S. Monaco Triathlon et Antibes Triathlon, chacun avec 58 points. Pour Monaco, la montée en D2 est clairement dans le viseur depuis le début de saison. « L'année dernière, on aurait pu déjà être en Division 2, mais un contretemps avec un de nos athlètes nous a freiné », rappelait Denis Watrin. Le club a renforcé son effectif, mis en place une préparation spécifique et aligné des jeunes prometteurs. Le résultat est là.

Chez les femmes, Saint-Raphaël Triathlon a dominé les débats avec une équipe régulière, solide sur les 3 formats. Triathl'Aix et Embrun Triathlon club complètent le podium général. L'étape finale à Digne-les-Bains, en contre-la-montre par équipe, a rebattu certaines cartes, avantageant les collectifs les plus soudés et bien préparés. Plusieurs clubs ont saisi cette opportunité pour grappiller des points précieux.

### Des clubs ambitieux

À Embrun, on mise depuis plusieurs saisons sur la formation et la fidélité au club. L'équipe masculine a changé de visage cette année, mais garde une vraie cohérence. Lors de l'entretien réalisé en début de saison, le staff évoquait un groupe jeune, formé localement, avec une volonté affirmée de progresser ensemble. Des profils comme Axel Monelezun,



performant en duathlon cet hiver, illustrent cette montée en puissance. Chez les filles aussi, le travail porte ses fruits, avec une nette progression sur les parties pédestres et une envie de performer en triathlon.

Plus globalement, la dynamique collective reste au cœur de l'approche de nombreux clubs. Pour le Triathl'Aix, le mot d'ordre est la cohésion, avec une attention particulière portée à l'intégration des jeunes. Le club est en mesure d'aligner plusieurs équipes, sans pression de montée, mais avec une envie constante de

bien faire. Même logique du côté de Digne-les-Bains Triathlon, où les collectifs sont présents dans les deux disciplines, souvent dans le haut du tableau, malgré une structuration plus modeste.

D'autres clubs, comme Massilia Triathlon, Tristars Cannes Triathlon, Sud Raid Triathlon Sports Nature ou encore les Centaures de Pertuis, se distinguent par leur constance, leur présence sur toutes les étapes et leur capacité à mobiliser des effectifs complets. Même les clubs plus discrets contribuent à l'ambiance



générale : cette année encore, plus de 30 clubs ont participé, preuve de l'ancrage croissant du circuit D3 dans la région.

Alors que la finale duathlon est déjà en ligne de mire pour les clubs qualifiés, le triathlon s'apprête à vivre sa dernière grande échéance régionale. La demi-finale interrégionale se déroulera le 5 juillet à Lapte (Haute-Loire). Ce sera l'ultime chance pour les clubs de Provence-Alpes-Côte d'Azur de décrocher leur ticket pour la finale nationale de Montoux. L'attente est déjà palpable chez plusieurs formations.

Cette saison 2025 aura montré, une fois encore, que la D3 est bien plus qu'un championnat : c'est un levier de structuration pour les clubs, un vivier de talents, et un formidable moteur de cohésion. Que ce soit pour aller chercher la montée ou simplement progresser ensemble, les objectifs sont multiples, mais l'engagement, lui, est toujours total.





## CHAMPIONNAT DE FRANCE DES LIGUES

# PLACE AUX JEUNES !



PAR LIGUE PACA PHOTOS CHLO.E.PHOTO



*Le dimanche 6 juillet dernier, Angoulême accueillait les Championnats de France des Ligues, un rendez-vous très attendu par les jeunes triathlètes. Pour beaucoup, être sélectionné pour représenter leur ligue constitue un objectif à part entière, tant cette épreuve mêle intensité, esprit d'équipe et fierté régionale. La Ligue Provence-Alpes-Côte d'Azur avait engagé 3 équipes dans les catégories benjamins, minimes et cadets, toutes composées d'athlètes prometteurs, dont plusieurs avaient déjà brillé la veille lors des Championnats de France d'aquathlon.*

Le samedi, sous un grand soleil, Fiona Faivre chez les minimes, Léa Reviglio chez les cadets et Hugo Roullier chez les benjamins étaient montés sur la 2<sup>e</sup> marche du podium. Lena Lesler avait terminé 3<sup>e</sup> dans la catégorie benjamine. Ces performances individuelles sont venues renforcer la confiance du collectif avant l'épreuve en relais du lendemain.

Dimanche matin, le temps avait changé. La pluie a commencé à tomber légèrement dès 11h, au moment du départ des cadets. À cela s'ajoutait une contrainte particulière : il était interdit de s'échauffer dans l'eau avant la course. « Pour limiter l'effet négatif du réflexe d'immersion, nous avons souhaité que les jeunes nagent en combinaison et qu'ils se mouillent le visage à l'eau froide quelques instants avant le départ », explique François Boulesteix, présent dans l'encadrement. « Dans ce type d'épreuve courte et intense, chaque détail compte : l'ordre des relayeurs, la stratégie de course, la gestion de l'échauffement... Tout cela peut faire la différence. »

Le format type A imposait à chaque jeune de réaliser l'enchaînement natation, vélo, course à pied avant de transmettre le relais à son coéquipier. L'équipe benjamine de la Ligue Provence-Alpes-Côte d'Azur était composée de Giulia Lorino, Hugo Roullier, Léna Lesel et Robin Arnouf Estier. En minimes, on retrouvait Fiona Faivre, Tim Felipe, Eva Couston et Basil Lebourrier Souzy. Enfin, chez les cadets, la Ligue Provence-Alpes-

Côte d'Azur alignait Léa Reviglio, Simon Brandibat, Chloé Truc et Noam Bonnot pour conclure le relais.

Les relais minime et cadet ont longtemps laissé espérer un podium : dans les deux courses, les équipes de Provence-Alpes-Côte d'Azur sont restées aux avant-postes jusqu'au troisième relayeur, maintenant le suspense et tenant tête aux meilleures ligues de France. Malgré un dernier relais très disputé, les minimes terminent à une très belle 4e place, juste au pied du podium. Les cadets prennent une solide 5e place, et les benjamins décrochent une 9e position encourageante. « Ce classement ne reflète peut-être pas le réel potentiel de cette équipe benjamine. Avec un peu plus d'expérience, ils pourront briller dans les années à venir », ajoute François Boulesteix.

« Le Championnat de France des Ligues reste un moment unique dans la saison, où la dynamique collective prend le pas sur la performance individuelle. C'est souvent dans ce contexte que certains athlètes se révèlent et se surpassent », souligne-t-il également.

Au-delà des résultats, l'encadrement tient à saluer l'engagement de l'ensemble des jeunes. Tous repartent de cette expérience avec des souvenirs forts, une motivation renouvelée, et l'envie de revenir encore plus forts l'année prochaine.



Sommeil optimisé

Energie accrue

Immunité renforcée

**PILLAR**  
PERFORMANCE

Performance décuplée

Récupération accélérée

LA SEULE  
**ROUTINE**  
DONT VOUS AVEZ BESOIN





## T100 VANCOUVER

# CAP À L'OUEST



PAR CÉDRIC LE SEC'H PHOTOS T100



*Après San Francisco (31 mai), le T100 Triathlon World Tour faisait à nouveau escale sur la côte ouest pacifique, cette fois-ci au Canada, à Vancouver, le 14 juin dernier. Une course sur laquelle les athlètes aux avant-postes sur l'étape californienne ont confirmé leur état de forme dans la province de Colombie-Britannique. Seul point noir au tableau, aucun Français n'avait fait le déplacement pour cette première sur le sol canadien.*

### Geens - Van Riel, 2 Belges qui ont la frite

La course masculine a démarré avec des athlètes sprintant depuis la plage dans les eaux magnifiques mais froides de Vancouver. Morgan Pearson (USA) a été le principal protagoniste pendant la natation, en bonne compagnie avec le nouveau Wildcard Miguel Hidalgo (BRA), Mark Dubrick (USA) et le champion du monde 2024 du T100 Marten Van Riel (BEL).

Ce quatuor a été suivi par un groupe de 10 athlètes, tous à moins de 25 secondes de la tête et comprenant le vainqueur et le 3e du T100 de San Francisco - Rico Bogen (GER) et son compatriote Mike Noodt (GER) - ainsi que le vainqueur du T100 de Lake Las Vegas en 2024, Jelle Geens (BEL) et Kyle Smith (NZL) - 2e au classement général en 2024.

L'écart s'est encore étiré au 2e tour après la sortie à l'australienne, Pearson sortant de l'eau et s'engageant sur le parcours vallonné de 80 km. Van Riel n'a pas perdu de temps pour prendre les devants, sans doute désireux de distancer le gros rouleur qu'est Bogen. Mais cela n'a servi à rien : au bout de 15 km, Bogen était en 2e position et a ensuite pris la tête de la course, avec Noodt, Smith et Geens à quelques secondes, le jeune phénomène du triathlon Panagiotis Bitados (GRE), lauréat du 70.3 de Venice-Jesolo, s'accrochant à l'arrière du groupe.



Smith a ensuite pris la tête de la course, maintenant la pression à 20 km dans les roues, forçant Geens et Bitados à quitter le peloton de tête. À mi-parcours, les 4 leaders - Van Riel, Bogen, Noodt et Smith - avaient 40 secondes d'avance sur le groupe de chasse composé de Geens, Bitados, Antonio Benito Lopez (ESP) et Hidalgo. Alors qu'ils perdaient du temps sur la fin de course, ils bénéficiaient d'un matelas de plus de 90 secondes sur le reste du peloton.

À un peu plus de 30 km de l'arrivée, Noodt s'est alors vu infliger une pénalité d'une minute pour drafting et a quitté la tente de pénalité juste au moment où le groupe de chasse passait. Bogen se retrouvait alors à l'avant avec Smith et Van Riel, leur avance oscillant autour de 60 secondes. Noodt étant déterminé à revenir à l'avant, à 10 km de l'arrivée, l'Allemand est revenu à 30 secondes après avoir réussi à lâcher Geens et Benito Lopez - deux coureurs à pied de premier plan - dans sa roue.

Puis à 7 km de l'arrivée, retournement de situation ! Smith écopait d'une pénalité d'une minute, et laissait Bogen et Van Riel partir vers T2 sans lui. Derrière le duo de tête, Noodt était à 29 secondes, Geens à 10 secondes, Benito Lopez à 1 minute et Smith à 1:13 malgré sa pénalité. Avec Bogen et Van Riel qui se battaient côte à côte, Geens s'est rapidement retrouvé à la 3e place, à 20 secondes après 2 km et se rapprochait des leaders. Le regroupement s'est effectué à 4 km puis à 5 km, il s'est envolé avec Van Riel, Bogen étant incapable de répondre au rythme du duo belge.



À mi-parcours, Van Riel et Geens continuaient à s'échanger la tête. Bogen était à 40 secondes et Smith était au coude à coude avec Noodt. À 7,3 km de l'arrivée, Geens a alors réalisé l'attaque décisive pour déposer son compatriote Van Riel, grimaçant et incapable de suivre le

rythme. Smith et Noodt - tous deux pénalisés - avaient Bogen en ligne de mire à 5 km de l'arrivée. Un Bogen qui s'accrochait vaillamment à leur passage, le trio accusant un retard de 1:20 sur Van Riel et de 1:40 sur Geens.



Comme à San Francisco, Noodt s'est révélé être une valeur sûre, devançant Smith et Noodt dans le dernier tour, à environ 2 km de l'arrivée, pour s'assurer la 3<sup>e</sup> place sur la ligne. Devant, Geens était impérial. Après un abandon au T100 de Singapour et une 2<sup>e</sup> place dans le T100 de San Francisco, le Belge a franchi la ligne d'arrivée en 3:12:49, gagnant 4 places et devenant deuxième au classement du T100 "Race To Qatar".

Van Riel, 2<sup>e</sup> à 50 secondes de son compatriote, s'est néanmoins hissé à la 1<sup>ère</sup> place du classement général. Noodt est monté sur le podium pour la 2<sup>e</sup> fois en autant de courses et a terminé 3<sup>e</sup> malgré sa pénalité, conservant ainsi sa 4<sup>e</sup> place au classement général. Benito Lopez, solide jusqu'au bout, a terminé 4<sup>e</sup>, tandis que Smith a conservé la 5<sup>e</sup> place, juste devant Bogen.



## LES RÉACTIONS DU PODIUM



### Jelle Geens

« C'était dur ! Je n'ai pas pris le meilleur départ en natation. Le rythme n'était pas trop élevé, mais il y avait un peu d'écart. Sur le vélo, les gros rouleurs comme Kyle, Marten et Mika sont partis en tête et c'était difficile pour moi, puis j'ai été proprement largué. J'ai eu de la chance que Mika obtienne une pénalité et j'ai pu m'accrocher à lui et ne pas perdre trop de terrain.

C'était une course difficile. C'était un peu comme lors de ma première course T100 à Lake Las Vegas (ndlr, l'année dernière) et sur la course à pied, j'ai dû me battre pour ma vie. Je suis très satisfait de mes deux dernières courses, après Singapour et deux bons scores pour la "Race To Qatar". J'ai besoin de deux autres résultats avant la finale et il y a beaucoup d'opportunités. Mais je vise le maximum, c'est-à-dire deux nouvelles victoires. C'est encore très ouvert, avec beaucoup de courses à disputer, mais c'est une très bonne étape pour moi.

J'espère que Hayden sera de retour à un moment donné. Nous avons vu à quel point il était fort à Singapour et il sera de retour pour se battre avant le Qatar. Des gars comme Marten et Rico, Kyle et Mika, on ne peut jamais les oublier. Je vais donc prendre les choses au fur et à mesure, course par course. »

### Marten Van Riel

« C'était une natation difficile, parce qu'il y avait un courant qui nous poussait soit vers les bouées, soit loin des bouées. Ensuite, la course à pied a été très difficile, mais je suis très heureux d'être à nouveau sur le podium. J'étais en tête au départ du vélo et il a fallu beaucoup de temps pour que quelqu'un me mette en difficulté. Je me suis dit que je devais être fort en aéro aujourd'hui ! J'étais donc content de cela.

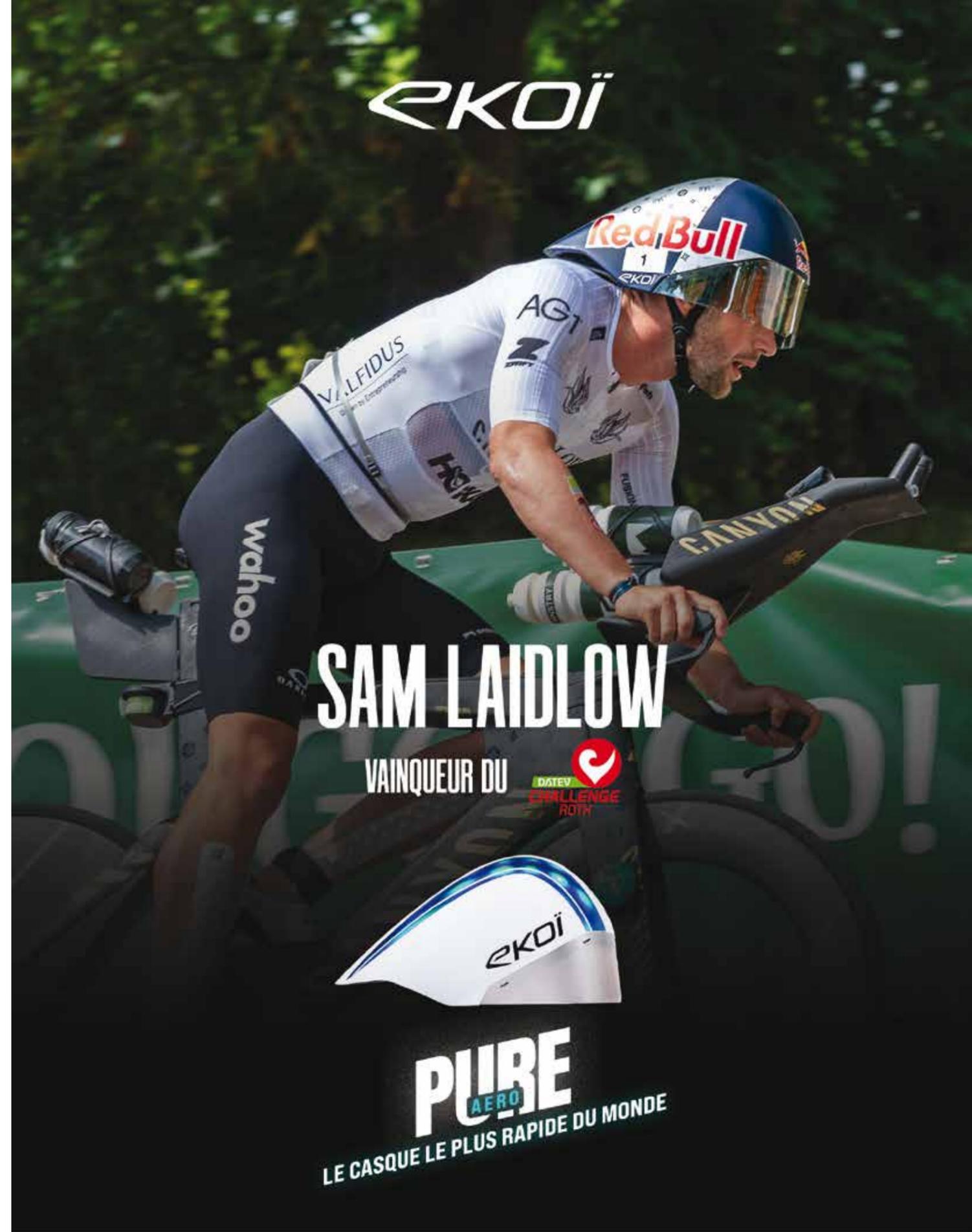
Je pense que Rico et Jelle ont vraiment montré leurs qualités lors des dernières courses et je pense que je ne suis pas encore tout à fait à la hauteur. J'ai été un peu malade lors de

l'entraînement en altitude pendant la préparation et je sens, et je sais, que ma course n'est pas tout à fait à 100 %. Le fait d'être aussi proche de Jelle sur la course à pied, qui est l'un des meilleurs dans le sport, est en fait bon pour mon moral. Mon vélo est vraiment bon en ce moment, je suis donc confiant et je pense que j'ai encore de la marge pour la "Race To Qatar". Nous avons vu les meilleurs athlètes obtenir de bons résultats et j'espère que Hayden reviendra dès que possible, car il s'est vraiment illustré à Singapour lors de la première course, alors je ne l'exclue pas du tout. Cela va être très intéressant, surtout avec le doublement des points lors de la finale au Qatar. »



### Mika Noodt

« La pénalité était une erreur de ma part, donc j'étais assez en colère contre moi-même. Mais je suis très, très heureux de cette 3e place. Surtout si l'on tient compte de l'aspect psychologique de la chose après avoir terminé 3e à San Francisco et avoir enchaîné avec une autre bonne performance. Je me sens bien et je suis très satisfait de la façon dont la saison se déroule jusqu'à présent. »



SAM LAIDLAW

VAINQUEUR DU



PURE AERO  
LE CASQUE LE PLUS RAPIDE DU MONDE

RENDEZ-VOUS SUR | [EKOI.COM](http://EKOI.COM)



### Knibb is back

2<sup>e</sup> à San Francisco derrière une intouchable Julie Derron qui a (enfin) signé sa 1<sup>ère</sup> victoire sur le circuit T100, Taylor Knibb est redevenue à Vancouver le rouleau compresseur qu'elle était en 2024. Avec toujours la même stratégie : natation au contact des meilleures nageuses, un vélo étouffant pour la concurrence (exceptée Jess Learmonth à Vancouver) lui permettant de creuser les écarts, puis une course à pied solide et sans défaillance pour maintenir son avance et s'imposer (presque) sans stress, avec 2 minutes d'avance sur Julie Derron, qui semble définitivement avoir pris une autre dimension et la place de Ashleigh Gentle en tant que principale rivale de Knibb...

Dès le départ, Lucy Charles-Barclay (GBR) a entamé les 2 km de natation avec Jess Learmonth (GBR), la wildcard Maya Kingma (NED), Holly Lawrence (GBR), la championne du monde 2024 du T100 Taylor Knibb (USA) et Taylor Spivey (USA), qui se trouvaient derrière mais au contact.

La wildcard Alice Betto (ITA) était seule derrière, tandis que Ashleigh Gentle (AUS) menait le groupe de chasse principal, avec environ 90 secondes de retard à la sortie à l'australienne, suivie par des athlètes comme Paula Findlay (CAN) et la gagnante du T100 de San Francisco, Julie Derron (SUI).

Sortant de l'eau avec une avance de 2:40 sur le groupe de poursuivants, Learmonth a rapidement pris la tête de la course, tandis que Knibb a rapidement pris la 2<sup>e</sup> place. À partir de là, le duo s'est serré les coudes pour s'éloigner du reste du peloton.



Les positions semblaient alors figées, les leaders prenant de plus en plus d'avance, et seule la pénalité d'une minute de Paula Findlay pour drafting venant perturber le flux. À la mi-course, Knibb et Learmonth menaient Charles-Barclay de 2:24, Kingma et Lawrence suivant 20 secondes plus tard. Julie Derron était à la 6<sup>e</sup> place, mais avec 4 minutes de retard. Spivey suivait à 4:20 et Gentle à 4:43. À 20 km de l'arrivée, Charles-Barclay et Kingma suivaient Knibb et Learmonth à 3:48, Lawrence à environ 20 secondes et Derron à 1:10.

Après le vélo, Knibb était la première à s'élancer sur la course à pied de 18 km, distançant Learmonth dès la sortie de la transition. Learmonth était déjà hors de vue lorsque le trio Charles-Barclay, Kingma et Lawrence est entré en transition, avec un retard de 4:44, tandis que Derron était encore à 40 secondes plus loin.

Charles-Barclay est remontée jusqu'à la 3<sup>e</sup> place, mais le rythme de course féroce de Derron a permis à la Suisse de la passer et de monter provisoirement



sur le podium - mais toujours à 3:38 de Learmonth à 10 km de l'arrivée. Pendant ce temps, Knibb tenait bon à l'avant, avec 1 minute d'avance, puis à 3 km de l'arrivée, son avance sur Learmonth était de 2:08. Hors de portée. La messe était dite. Mais pour les places restantes sur le podium, les écarts montraient que la bataille serait serrée.

Rien ne pouvait arrêter Knibb dans sa quête d'une 5<sup>e</sup> victoire (!) sur le circuit

T100 et l'Américaine a franchi la ligne d'arrivée en 3:30:50, en profitant pour se hisser à la 2<sup>e</sup> place du classement général de la "Race To Qatar" après seulement 2 courses. Un peu plus loin sur le parcours, Derron a finalement rattrapé et dépassé Learmonth pour prendre la 2<sup>e</sup> place - pour la 4<sup>e</sup> fois derrière Knibb (!) - à 2:06 derrière. La star suisse se hisse ainsi à la 2<sup>e</sup> place du classement général T100. Learmonth a terminé 3<sup>e</sup>, ravie de son

premier podium sur le T100, à 2:29 de Knibb. Lucy Charles-Barclay, qui ne montait pas sur le podium pour la première fois dans une course T100, a pris la 4<sup>e</sup> place, tandis que Gentle a complété le top 5 après une course solide, mais pas encore dans ses standards d'il y a 2 ans.



## LES RÉACTIONS DU PODIUM



### Taylor Knibb

« Ma course a été bien meilleure que celle de San Francisco. Mon entraîneur a apporté quelques changements à mon entraînement pour m'aider et cela m'a vraiment aidé, alors merci. J'ai eu beaucoup de plaisir à courir avec Jess. Je suis très heureuse qu'elle ait obtenu un Hot Shot et qu'elle m'ait poussée à être meilleure, ce dont je lui suis très reconnaissante. C'était une course amusante, c'est tellement mieux avec Jess. Par exemple, dans la section technique, je ne prenais pas les choses aussi bien qu'elle, alors j'ai fini par suivre sa ligne et sa roue, ce qui m'a permis de m'améliorer. C'est ce qu'il y a d'amusant avec un parcours par tour, c'est que vous pouvez apprendre à chaque tour et vous améliorer. Elle était vraiment forte sur cette section et j'étais meilleure sur d'autres, et je suis contente que nous ayons pu échanger l'une contre l'autre.

Il y a toujours des doutes et tout peut arriver dans une course, alors je l'ai traitée étape par étape et je me suis concentrée sur moi-même. La distance est fantastique, le format est fantastique, la course sans drafting mais aussi les tours - et c'est vraiment professionnel. »

### Julie Derron

« Je me suis donnée pas mal de travail après la natation. Ma nage a été terrible aujourd'hui, je ne sais pas ce qui s'est passé et ensuite je me suis retrouvée un peu dans le "no man's land" sur le vélo, mais je devais juste me concentrer et continuer à pousser. Sur la course à pied, je savais que je visais le podium et je chassais Jess, ce qui m'a vraiment poussé à aller jusqu'au bout, jusqu'à la ligne d'arrivée. Je suis donc très satisfaite d'être arrivée 2<sup>e</sup> alors que les choses ne s'étaient pas très

bien passées. Après Singapour, l'objectif était de remonter sur le podium lors de ces 2 courses (ndlr, San Francisco et Vancouver) et c'est ce que j'ai fait, alors je ne pouvais pas demander mieux.



### Jess Learmonth

« Je ne peux même pas vous dire à quel point je suis ravie. Je suis tellement choquée. Honnêtement, je n'arrive pas à croire que je suis ici après avoir obtenu la 3<sup>e</sup> place. La différence entre ce que je ressens ici et ce que j'ai ressenti lors de la course à San Francisco en seulement deux semaines, c'est comme... Je suis choquée. Je ne regarde pas vraiment les autres, je me concentre sur moi-même et puis j'ai vu Julie dans le dernier virage du dernier tour et je l'ai su tout de suite... Elle a sprinté devant moi et je me suis dit, non, il n'y a plus rien dans le réservoir. Je me suis bien amusée à l'avant avec Taylor sur le vélo. J'ai vraiment apprécié. Rouler avec elle et être pétrifiée par le feu rouge (ndlr, du Race Ranger) et devoir alors la dépasser, parce que dépasser Taylor n'est pas facile ! »



## T100 VANCOUVER - TOP 5

### → Hommes

- 1 - Jelle Geens (BEL) - 3:12:49
- 2 - Marten Van Riel (BEL) - 3:13:38
- 3 - Mika Noodt (ALL) - 3:14:46
- 4 - Antonio Benito Lopez (ESP) - 3:15:11
- 5 - Kyle Smith (NZL) - 3:15:31

### → Femmes

- 1 - Kate Waugh (GBR) - 3:45:18
- 2 - Lisa Perterer (AUT) - 3:51:58
- 3 - Lucy Charles-Barclay (GBR) - 3:53:09
- 4 - Hannah Berry (AUS) - 3:53:35
- 5 - Taylor Spivey (USA) - 3:54:39

→ Tous les résultats et classements : <https://t100triathlon.com/pro-racing/>





TOP 10 CLASSEMENT GÉNÉRAL

**TOP 10 STANDINGS**

1	MARTIN VAN RIEL	73
2	JELLE GEENS	64
3	RICO BOGEN	64
4	MIKA NOODT	64
5	ANTONIO BENITO LÓPEZ	44
6	KYLE SMITH	43
7	YOURI KEULEN	39
8	HAYDEN WILDE	35
9	MORGAN PEARSON	30
10	LÉO BERGÈRE	29

**TOP 10 STANDINGS**

1	JULIE DERRON	73
2	TAYLOR KNIBB	64
3	KATE WAUGH	61
4	JESSICA LEARMONTH	50
5	LUCY CHARLES-BARCLAY	49
6	ASHLEIGH GENTLE	48
7	TAYLOR SPIVEY	48
8	HOLLY LAWRENCE	38
9	PAULA FINDLAY	37
10	GRACE THEK	33

CALENDRIER 2025 DU T100 TRIATHLON WORLD TOUR

- Singapour (SGP) - 5/6 avril
- San Francisco (USA) - 31 mai
- Vancouver (CAN) - 13/15 juin
- Londres (GBR) - 9/10 août
- French Riviera (FRA, Fréjus St Raphaël) - 30/31 août
- Valence (ESP) - 20 septembre
- Lake Las Vegas (USA) - 25/26 octobre
- Dubaï (EAU) - 15/16 novembre
- Qatar, T100 Final (QAT) - 12/13 décembre

FRENCH RIVIERA  
**T100**  
TRIATHLON

Estérel  
côte d'azur  
AGGLOMÉRATION

LES INSCRIPTIONS AU T100 ESTÉREL  
- CÔTE D'AZUR SONT LANCÉES !

INSCRIVEZ-VOUS MAINTENANT !

15% DE REMISE SUR LES DOSSARDS  
S - M ET L AVEC LE CODE :  
**T100-FRANCE-TRIMAX**

29 - 31 AOÛT





## XTERRA SWITZERLAND

# QUALITÉ SUISSE



PAR ROMUALD VINACE PHOTOS XTERRA



*Le 28 juin dernier, l'épreuve reine du Xterra Suisse a souri à Max Studer et Alanis Siffert. Sur leurs terres, les champions helvètes ont dompté la concurrence fièrement représentée par les Français Nicolas Duré, 2e en 2h33 et Elliot Labourdette, qui a complété le podium en 2h35 sur le full. Pas moins de 10 formats ont accueilli 825 participants sur cette 3e édition au Lac des Taillères, qui fera sans nul doute office de véritable référence pour les prochains rendez-vous.*

Le champion d'Europe sprint 2021, titré au niveau national sur courte-distance 2023, Max Studer, n'a laissé le soin à personne de briller dans la vallée de la Brévine. Sur ses terres, au cœur des montagnes de Neuchâtel, le 11e des JO de Paris 2024 a bouclé le parcours en un peu plus de 2h30 et marqué de son empreinte l'étape de XTerra World Tour qui monte.

« La natation était excellente. L'écart s'est très vite creusé et je suis parvenu à faire la différence sur la course à pied qui est habituellement ma discipline de prédilection », a expliqué le lauréat, qui a toutefois un peu plus de difficulté sur le parcours VTT en ressentant notamment les vibrations de sa machine. « Je n'ai jamais connu une telle sensation dans mes jambes, mais c'était agréable d'évoluer en pleine forêt et sur les sentiers, avec les descentes et les petits sauts techniques », a-t-il ajouté. « C'est très convivial. Pour l'anecdote, on m'a même prêté une pièce de vélo avant la course. C'est la belle mentalité de XTERRA. »

Sa place aux Mondiaux 2025 de Trentino assuré, Max a fait étalage de son talent pour maîtriser les débats pour contenir l'armada française et plus particulièrement Nicolas Duré, 2e en 2h33, et Elliot Labourdette, qui a complété le podium en 2h35.



Un podium qui a, semble-t-il, ravi l'organisation. Question de contexte : « Avec 525 inscrits venus de toute l'Europe, nous sommes plutôt satisfaits de ce 3<sup>e</sup> opus. Les chiffres sont stables par rapport à l'an dernier, néanmoins, nous restons confiants quant à l'avenir », explique la directrice de SportPlus, Carolanne Otz, qui garde encore en mémoire les conditions dantesques subies il y a quelques mois entre lacs, forêts et pâturages.

**Duré et Labourdette sur le podium, Jobard échoue de peu**

Cette saison, c'est bien un soleil magnifique qui s'est invité au cœur de la course pour éclairer une autre victoire rouge et blanche : celle de l'étoile montante âgée de 23 ans, Alanis Siffert.



La Fribourgeoise s'est imposée en 2h58 à l'occasion de son tout premier cross-triathlon XTERRA. Une performance XXL sur le Full Distance et le Championnat suisse de cross-triathlon 2025. « La natation reste mon point fort. Je me sentais vraiment bien et j'ai pris les devants dans un lac tout simplement magnifique avant de prendre la tête dans la transition et gérer la course à pied durant laquelle j'ai même pu profiter du paysage », a assuré l'intéressée qui garde le cap après ses succès probants au Challenge Mallorca, à Gérardmer XL et au Challenge Taiwan. La médaillée d'argent aux championnats d'Europe de longue distance pose déjà les jalons d'un avenir en lettres d'or devant la Néo-Zélandaise Elizabeth Orchard (3h06), et la Polonaise Anna Wer (3h07). Camille Jobard a, pour sa part, échoué au pied du podium en 3h11.



Alanis Siffert et Max Studer intouchables pour viser le sacre en élite et s'adjuger le championnat national suisse de cross triathlon à La Brévine, c'est surtout le XTERRA Suisse qui a démontré tout son potentiel pour s'installer définitivement sur le circuit mondial.

« Les formats sont aujourd'hui actés. Le full et le Sprint sont pleinement compétitifs et les retours des triathlètes sont très positifs, notamment sur la partie vélo », se

félicite Carolanne Otz qui, à l'évocation des potentielles améliorations à venir, préfère temporiser.

« L'axe de travail prioritaire reste la communication. Il nous faut pérenniser l'événement avant de voir plus loin. Néanmoins, les sourires du public au contact des athlètes tout aussi heureux sur le XTERRA qui accueillait 10 formats et sur lequel 28 slots étaient vacants. »



## LA BRÉVINE, UNE VALLÉE À VIVRE

À la base, le XTERRA Suisse était moins axé sur le chronomètre que sur la connexion à la terre, aux gens et à l'expérience. Ici, les sentiers ne sont pas seulement balisés pour un week-end, ils sont fréquentés tout au long de l'année. Comme le dit un habitant de la ville voisine du Locle, « Ici, nous vivons en phase avec la nature. L'été, nous faisons du vélo et de la course à pied sur les mêmes pistes que celles sur lesquelles nous skions en hiver. »

Qu'il s'agisse du Triathlon Découverte non chronométré, des enfants de la région qui courent pour le plaisir ou

des traileurs qui se mesurent aux pâturages ouverts, l'invitation à la découverte reste la plus importante. Comme l'a dit Muriel Jeanneret, ancienne présidente du conseil communautaire de La Brévine, la vallée n'offre pas de tribunes, mais des bras ouverts. Avec le soutien de Jura & Trois-Lacs Tourisme, Swiss Triathlon, Raiffeisen, Viteos et Le Gruyère, XTERRA Switzerland est une tradition soutenue par la communauté locale et internationale, et renforcée chaque année par ceux qui se montrent à la hauteur de l'événement.



→ Tous les résultats : <https://results.xterraplanet.com/results/9aa10435-3ce0-403f-a993-fd43cc207e4f?race=ac6de41f-d3b7-4f41-95e1-9d4ccf9d1644>



# DESTINÉ À CEUX QUI EN VEULENT PLUS

REJOIGNEZ LE PREMIER  
CIRCUIT MONDIAL DE  
TRIATHLONS NATURE ET  
DÉCOUVREZ BIEN PLUS  
QU'UNE COURSE—TROUVEZ  
VOTRE PROCHAINE  
AVENTURE.



52 COURSES  
25 PAYS  
1 COMMUNAUTÉ

X TERRA



## XTERRA WORLD CUP 2025

# ÉTAPE 5 - QUÉBEC



PAR XTERRA  
PHOTOS XTERRA - LOUIS CHARLAND - NICOLAS HALEY



*La 8<sup>e</sup> édition de XTERRA Québec, et la 2<sup>e</sup> consécutive en tant qu'étape de la Coupe du monde XTERRA, a marqué l'étape 5 de la série pro 2025. Les élites se sont battus pour \$15 000 de prize money et de précieux points pour tenter de bousculer les positions au classement, tandis que les groupes d'âge visaient 58 places qualificatives au Championnat du monde, et que les jeunes athlètes se disputaient 30 places pour atteindre le Championnat du monde Youth. Tous les sentiers mènent à Trentino en Italie, du 25 au 28 septembre prochains pour les dernières épreuves de la saison, mais chaque étape raconte sa propre histoire, et le 12 juillet dernier, c'est le Québec qui était à l'honneur.*

Dans le triathlon Full Distance, Félix Forissier (FRA) et Marta Menditto (ITA) ont remporté les titres Elite sur un parcours conçu pour récompenser la puissance et la précision en vélo, avec 1,5 km de natation dans le Lac Delage, 31 km de VTT sur singletrack rapides et techniques, et un trail de 11 km à travers la forêt laurentienne. Du côté des groupes d'âge, ce sont Lucas Wright (USA, 18-19) et Ariane Carrier (CAN, 35-39) qui se sont imposés.

Le XTERRA Youth Tour a ajouté sa propre énergie, le Canada remportant tous les titres juniors et jeunes. Ludovic Long (CAN) et Zoé Roy (CAN) ont remporté le Triathlon Sprint junior (18-19), Hubert Arguin (CAN) est arrivé en tête du peloton jeunesse B (16-17), et Léo Cantin (CAN) et Dahlia Fillion (CAN) ont remporté le super sprint jeunesse A (14-15).

### Une épreuve de force à toute allure

La XTERRA World Cup a clôturé sa pause de mi-saison avec Félix Forissier (FRA) et Marta Menditto (ITA) qui ont remporté les victoires et les 100 points de la série sur les pistes rapides et techniques de l'Empire 47, un des plus grands centres de vélo de montagne de l'est de l'Amérique du Nord. Un site qui offre plus de 75 kilomètres de pistes spécialement conçues pour les courses !



Avec seulement 2 courses de Full Distance et 2 courses Short Track restantes au calendrier, la série se dirige maintenant vers sa dernière ligne droite - à travers la République tchèque (9-10 août), l'Allemagne (16 août) et la finale ultime à Trentino, en Italie, où les champions de la Coupe du monde seront couronnés lors de la course de Short Track le 25 septembre.

Félix Forissier, le champion en titre de la XTERRA World Cup 2024, a poursuivi son ascension vers le sommet du classement en remportant la course masculine en 2:31:17. Cette victoire - sa 4e sur Full Distance cette saison - lui permet d'atteindre 467 points, à seulement un point de Michele Bonacina (ITA) (468) et à distance de frappe de son frère, l'actuel leader de la série, Arthur Forissier (FRA), qui reste en tête (498). Avec les étapes restantes en République tchèque et en Allemagne, la lutte entre les frères Forissier et Bonacina s'intensifie, chaque point étant crucial avant la finale en Italie.

Récent champion du monde de cross-triathlon à Pontevedra en Espagne, Félix Forissier semble être sur coussin d'air. Pourtant, au Québec, sa course a été loin d'être facile. Après être sorti de l'eau en 21:18, il a fait face à une concurrence féroce sur le vélo, en particulier de la part de l'Australien Ben Forbes, qui a réalisé le meilleur temps de la journée en 1:21:00. Félix est resté proche, avec un vélo en 1:22:52, puis a réalisé la course à pied la plus rapide du peloton en 46:00 pour sceller la victoire avec seulement 34 secondes d'avance sur Bonacina, qui a terminé 2e en 2:31:51. Arthur Forissier a complété le



podium en 2:32:32, restant fermement en tête du classement général, mais ressentant la pression de l'arrière.

Félix a réagi après la ligne : « Je suis assez content de ma course. C'était difficile, surtout la natation et le vélo, mais je suis assez content. Ben Forbes était très fort sur le vélo et j'ai essayé de le suivre. La course à pied a également été difficile, mais j'ai géré mon rythme et je n'ai pas trop forcé. Je suis heureux

de remporter la victoire aujourd'hui et j'essaierai de prendre la tête lors des deux prochaines courses. »

Chez les femmes, l'Histoire retiendra que Alizée Patiès, après 4 victoires en 4 manches de coupe du monde, n'est plus invaincue en 2025. Enfin, oui et non, car la Française, récente championne du monde de cross-triathlon à Pontevedra, n'était pas au Québec mais en récupération.



C'est donc Marta Menditto (ITA) qui a réalisé une des meilleures performances de sa carrière, remportant sa toute première victoire en Coupe du monde en 2:59:33. Sa victoire lui permet d'atteindre 470 points dans la série, réduisant ainsi l'écart avec Alizée Paties (FRA), qui reste en tête avec 550 points. Mais avec 2 Full Distance et 2 Short Track restants, Menditto s'est replacée dans la course au titre.

L'Italienne a nagé un solide 25:58 avant de prendre le contrôle sur le vélo, où elle a enregistré le meilleur temps chez les femmes en 1:36:11. Elle a ensuite maintenu son avance sur la course à pied avec un temps de 56:13 pour terminer avec plus de 4 minutes d'avance (!) sur la 2e, Emma Ducreux (FRA, 3:04:22), Romy Spoelder (NLD) terminant troisième en 3:09:36. Emma a réalisé la natation la plus rapide de la journée



en 24:50, tandis que Marta a dominé à la fois le vélo et la course à pied pour remporter sa première victoire.

Après la course, Menditto a déclaré : « Je pense que j'ai fait une bonne natation, pas la meilleure de ma vie, mais une bonne natation. Sur le vélo, je ne me suis pas sentie très bien, probablement parce que je suis arrivée seulement 48 heures

avant la course, donc je ne me sentais pas très forte. Mais j'ai essayé de garder mon rythme et de rester concentrée sur ce que j'avais à faire. J'ai réussi à arriver sur le vélo avant Emma en transition. Après cela, j'ai apprécié la course à pied parce que le parcours était vraiment agréable. C'est la première fois que je gagne une Coupe du monde, donc je m'en souviendrai. Je suis contente de la course et d'être ici. »

## UNE CÉLÉBRATION CANADIENNE AU QUÉBEC

Au cours des 9 événements du week-end, l'énergie de XTERRA Québec s'est répandue dans tous les coins d'Empire 47 et au-delà, de la course nocturne pour les enfants se faulant dans la forêt à la nage en eau libre au spectaculaire semi-marathon nocturne en sentier.

À seulement 20 minutes de la ville de Québec, les sentiers d'Empire 47 ont vu le jour en 2013 lorsque les organisateurs de la course, dirigés par Alain Déraspe et Christian Déry, ont dessiné 6 kilomètres de singletrack à la main. Au fil des ans, leur travail

s'est transformé en un réseau de classe mondiale de plus de 75 kilomètres.

Au fil des années, XTERRA Québec est devenue un moment caractéristique de l'été canadien, rassemblant les athlètes et les familles pour courir, encourager et explorer. Rien de tout cela ne serait possible sans le dévouement des organisateurs locaux, des partenaires régionaux et des commanditaires qui continuent à mettre en valeur la beauté du terrain de jeu naturel et le charme local du Québec sur la scène internationale.



## LES RÉSULTATS

### RÉSULTATS DES FEMMES SUR FULL DISTANCE (TOP 7)

#	Athlète	Temps	Swim	VTT	Exécuter	Prix en argent	Points	Total	Rang
1	MARTA MENDITTO	2:59:33	25:58	1:36:11	56:13	\$2,300	100	470	2
2	EMMA DUCREUX	3:04:22	24:50	1:37:30	1:00:55	\$1,700	90	327	↑ 5
3	ROMY SPOELDER	3:09:36	24:50	1:43:31	1:00:03	\$1,200	82	294	7
4	HANNAH LEE YOUNG	3:11:49	27:17	1:44:33	58:45	\$800	75	379	↑ 3
5	LORENA ERL	3:16:37	27:16	1:48:34	59:33	\$650	69	333	↑ 4
6	KATIE BUTTON	3:26:07	27:25	1:46:20	1:10:27	\$450	63	157	↑ 8
7	KATJA KRENN	3:27:53	26:03	1:53:05	1:07:22	\$400	58	150	↑ 9

### RÉSULTATS HOMMES DISTANCE COMPLETE (TOP 7)

#	Athlète	Temps	Swim	VTT	Exécuter	Prix en argent	Points	Total	Rang
1	FÉLIX FORISSIER	2:31:17	21:18	1:22:52	46:00	\$2,300	100	467	↑ 3
2	MICHELE BONACINA	2:31:51	21:19	1:23:03	46:30	\$1,700	90	468	2
3	ARTHUR FORISSIER	2:32:32	22:52	1:22:00	46:48	\$1,200	82	498	1
4	KIERAN MCPHERSON	2:33:22	22:48	1:22:05	47:24	\$800	75	391	5
5	BENJAMIN FORBES	2:34:27	22:56	1:21:00	49:12	\$650	69	375	6
6	NICOLAS HARVEY	2:38:37	21:01	1:26:07	50:18	\$450	63	63	24
7	SEBASTIAN NEEF	2:39:39	22:47	1:27:26	48:09	\$400	58	427	↓ 4



**MANON GENÊT**

# **RETOUR** **AUX SOURCES**



PAR JULIA TOURNEUR  
PHOTOS INSTA MANON GENÊT



*Désormais licenciée au club de La Rochelle Triathlon (Charente-Maritime), dans sa ville natale, la triathlète professionnelle Manon Genêt entend bien raccrocher avec les compétitions après une année compliquée et une nouvelle vie de maman solo. C'est au L du Bayman, le 11 octobre prochain, qu'elle fera son grand retour.*

À peine arrive-t-elle au lieu de rendez-vous qu'elle se confond en excuses. Des appels urgents de dernière minute sont venus s'immiscer dans son agenda. Pas de séance natation ce jour-là. « *Tant pis, j'ai appris à gérer mes priorités* », souligne la trentenaire aux cheveux ébènes et le regard bleu. Le temps est devenu un paramètre derrière lequel cette championne de France de longue distance doit courir en permanence. Et pour cause, maman solo depuis un an de jumelles, un déménagement en urgence à La Rochelle chez ses parents l'été dernier, Manon Genêt est en quête de nouveaux repères.

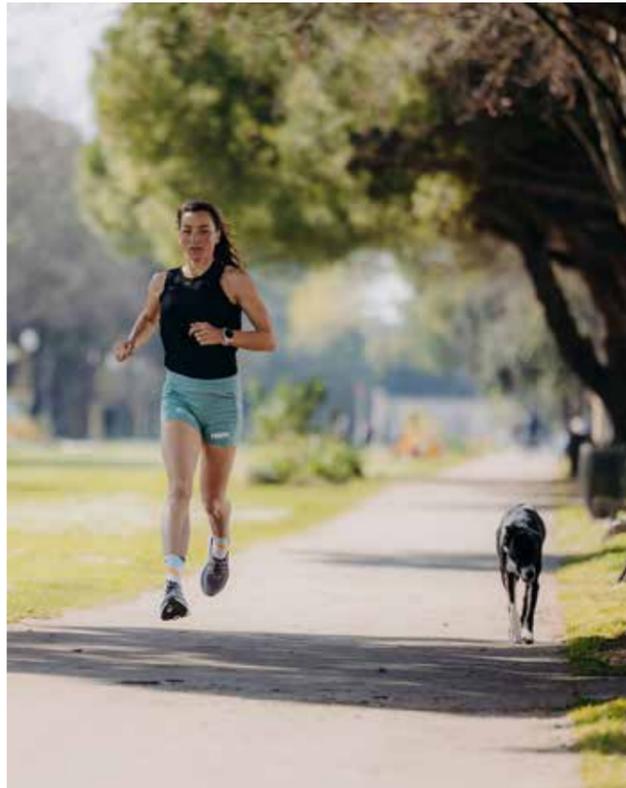
## **Un retour dans sa ville natale**

Mais elle est là, debout, vaillante et surtout déterminée. Au cœur de la cité maritime, où elle est née il y a 36 ans, elle réapprend à vivre et à s'adapter à sa nouvelle vie. « *Je suis arrivée ici en juillet 2024 avec mes deux filles et ma chienne. Pendant 10 mois, je n'ai fait que m'occuper d'elles, n'ayant pas de mode de garde. En janvier 2025, j'ai repris les entraînements au rythme de ce que le quotidien et mon corps me permettaient* », indique-t-elle. Alors elle jongle entre sa vie professionnelle et personnelle en repartant de zéro. « *C'est vraiment un nouveau départ, j'ai tout à reconstruire avec seulement trois sponsors restés fidèles, mais j'ambitionne de reprendre ma carrière car c'est mon métier d'être triathlète et j'aime mon métier* », affirme-t-elle tout en réajustant ses longs cheveux.



## RENCONTRE

Nouveau club, nouvel entraîneur, Manon Genêt est désormais licenciée à La Rochelle Triathlon, là où elle a commencé à l'âge de 17 ans. Ancienne gymnaste, elle aime la triple discipline, mais elle met une priorité sur ses études à Poitiers en prépa littéraire. « J'ai repris à 22 ans lorsque j'étais à Toulouse. Je m'y suis remise pour l'aspect social », explique celle qui était loin d'imaginer en faire son métier. En enchaînant les compétitions, notamment les half, elle est finalement bien placée. En 2014, elle boucle l'Ironman de Nice en 10h39 et décroche sa première qualification pour les championnats du monde, à Hawaï. « Là j'ai eu le déclic et j'ai eu envie de m'investir », sourit celle qui aime les défis et les projets engageants.



## NEW FLAVOURS



www.226ERS.com

**Le L du Bayman  
au Mont Saint-Michel**

Si elle a parfois encore la tête sous l'eau, elle tient le cap, celui qu'elle s'est fixé : reprendre le haut niveau. « Je sens que physiquement je suis là, je ne doute pas de mes qualités sportives. C'est encore le temps qui me manque... Et quelques heures de sommeil ! » (rires) Pour se projeter, elle avait besoin d'un défi et c'est le Bayman qui l'a sollicitée. « C'est une course qui a fait ses preuves, sur un site historique qu'est la baie du Mont Saint-Michel, c'est un beau retour », concède-t-elle. Ironie du sort, ce même week-end, elle aurait dû aller à Hawaï à la suite d'une qualification obtenue en 2023 (qualification reportée en raison de sa grossesse, ndlr).



À défaut du Pacifique, ce sera au cœur des paysages variés et spectaculaires de la baie du Mont Saint-Michel qu'elle s'élancera le 11 octobre prochain pour 1,9 km de natation, 90 km de vélo et 21 km de course à pied. Ce grand retour signe aussi son désir de favoriser pour le moment les circuits français dans le choix de ses courses. L'occasion

également de partager cela avec ses deux petites filles. « J'ai envie qu'elles baignent dans les valeurs du sport comme l'engagement, l'humilité, la persévérance, la responsabilité, le respect. J'ai envie qu'elles vivent le spectacle et les émotions de notre magnifique discipline ! Pour moi cela fait partie de leur construction. » Le retour sera grand.



# LE DÉFI **XXL**

DANS UN LIEU MYTHIQUE



# **MAN**

TRIATHLON • MONT SAINT-MICHEL

3,8 km - 180 km - 42 km

[www.bayman.fr](http://www.bayman.fr)

**11 OCT.  
2025**



**PROLOGO**

## **UNE MARQUE BIEN ASSISE DANS LE CYCLISME**



PAR EMMA BERT  
PHOTOS DR - PROLOGO



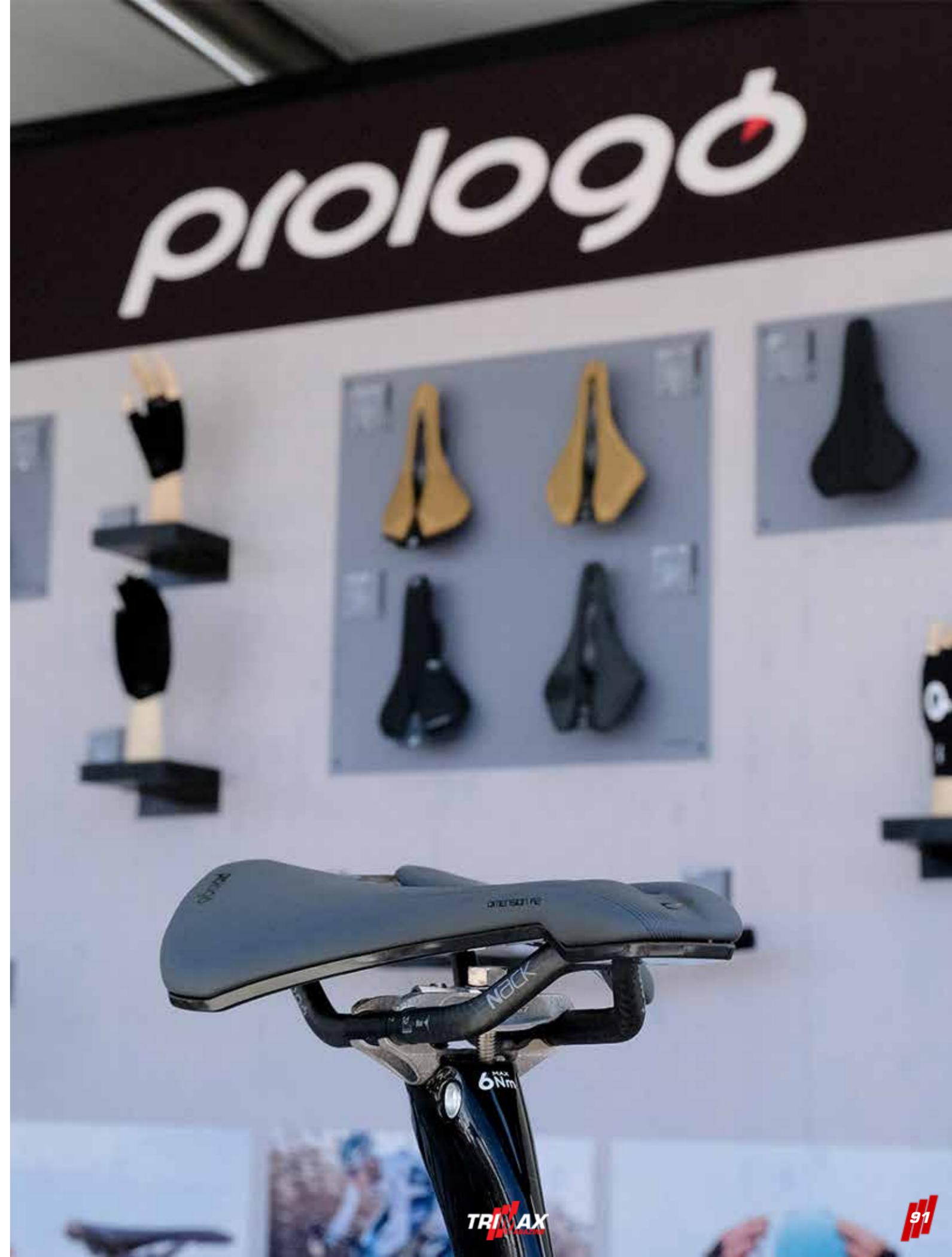
*Dans le monde du cyclisme et du triathlon, la marque italienne Prologo s'est imposée en quelques années seulement comme une marque incontournable sur le marché des selles, avec 4 millions d'exemplaires produits par an. Créée en 2006, la firme Prologo s'est spécialisée dans la fabrication de selles pour vélo et accessoires (guidoline, poignées, sacoches de selle, éclairage, gants.) L'entreprise s'adresse à l'élite des sportifs, mais aussi aux amateurs en quête de confort et de performance. Nous avons échangé avec Salvatore Truglio, à la tête de l'entreprise basée à Milan.*

### **L'ADN italien**

La marque italienne spécialisée dans la fabrication de selles pour le cyclisme et le triathlon compte bien s'imposer comme un leader de l'industrie du vélo et une référence dans le monde des produits de cyclisme haut de gamme et de compétition. Le nom fait référence aux prologues qui ouvrent les Grands Tours, le logo en est directement inspiré, puisque le « O » fait référence à l'image d'un chronomètre, et donc à la performance.

La firme basée à Milan appartient au groupe Vision, qui emploie 30 salariés au siège attelés au design des produits, à la stratégie de vente, au marketing et à la logistique. L'usine de production, basée à Taiwan, emploie plus de 1 500 personnes. De l'Australie à la Chine, de l'Afrique du Sud aux Philippines, de l'Europe à l'Amérique, les produits Prologo sont distribués dans 80 pays et dans les 5 continents. L'année dernière, la firme a réalisé un chiffre d'affaires de plus de 12 millions d'euros. Une belle prouesse pour l'enseigne qui a commencé son aventure en 2006.

La marque s'est fait connaître grâce à la qualité de ses produits, pensés pour optimiser la performance, mais aussi pour ses innovations constantes et ses technologies de pointe. Prologo fait preuve d'ingéniosité pour concevoir les selles et les composants, que ce soit pour le VTT, le vélo de route, le triathlon ou le gravel.



Très jeune sur le marché, Prologo a vu le jour en 2006. Ses selles ont été adoptées par les meilleurs athlètes, triathlètes et équipes cyclistes de la planète, à l'image de Tadej Pogacar. Le prodige slovène a bénéficié d'une édition personnalisée de la selle Nago R4 (rose avec le drapeau slovène) lors du Giro d'Italia 2024, puisque la marque était fournisseur de l'équipe UAE Team Emirates. Pas moins de 8 équipes World Tour sont (ou étaient) sponsorisées par la marque, dont la Bahrain Victorious, INEOS Grenadier, EF Education Easy Post, Groupama-FDJ, Astana, Intermarché-Wanty, Picnic PostNL ou encore Visma Lease a Bike. Prologo est d'ailleurs le partenaire de l'innovation technique de l'équipe néerlandaise.

### Sam Laidlow signe avec Prologo

Côté triathlon, Dylan Magnien, Frederik Van Lierde, Sebastian Kienle, Terenzo Bozzone ou encore Sam Laidlow ont rejoint la firme italienne. Ce dernier a signé récemment avec Prologo après avoir utilisé les produits de la marque depuis plusieurs années. Le champion du monde 2023 IRONMAN à Nice sur la distance reine devient ainsi ambassadeur de la marque, mais aussi un acteur dans le développement des nouveaux produits spécifiques au triathlon. Un partenariat de choix pour Prologo, qui fait signer le spécialiste des longues distances de 26 ans, également plus jeune triathlète de l'histoire à remporter le prestigieux titre de champion du monde IRONMAN. Sans oublier son chrono record sur la partie cycliste des Championnats



du Monde IRONMAN de Kona 2024 (3h57'22, avec la selle Dimension Tri CPC.) Sam Laidlow débutera sa saison le 6 juillet, à l'occasion du DATEV Challenge Roth, avec l'ambition de briller sur cette course mythique. À cette occasion, ce dernier utilisera la selle qui lui avait permis d'établir le record sur la partie vélo de Kona, mais aussi d'autres produits Prologo, que ce soit pour la compétition ou pour ses entraînements.

Prologo s'attaque au secteur du triathlon, en démontre la selle TGale et la nouvelle Predator. Ce système de selle intégrée révolutionnaire, ultra-légère et aérodynamique, spécialement conçue pour les épreuves de contre-la-montre et de triathlon, a été dévoilée il y a seulement quelques semaines. Predator a été créée en collaboration avec l'équipe WorldTour Visma Lease a Bike mais aussi avec Sam

Laidlow. Une volonté qui s'inscrit dans la continuité d'adapter ce projet aux exigences de la compétition en triathlon. La forme ergonomique, son intégration révolutionnaire et son profil aérodynamique poussé à l'extrême en font une selle totalement novatrice et taillée pour le haut niveau en contre-la-montre et triathlon.

« Cette selle, la première développée en soufflerie, représente l'aboutissement d'un processus de R&D et de design ambitieux et méticuleux de 18 mois, qui nous a permis de créer ce modèle extrêmement novateur. Compacte, ultra-aérodynamique et performance, elle ne pèse que 135 grammes, répondant parfaitement aux besoins des équipes, des spécialistes du contre-la-montre et des triathlètes toujours en quête de vitesse et de puissance maximale », détaille Salvatore Truglio, qui est à la tête de l'entreprise. La Predator est équipée d'un rail en carbone révolutionnaire, qui est une plaque intégrée, avec une surface beaucoup plus large et plus plate que les rails traditionnels ronds ou ovales. De quoi garantir un transfert de puissance maximal, une maniabilité améliorée et cela renforce la



connexion entre la tige de selle et le cycliste à chaque coup de pédale.

La dernière recrue du triathlon français a exprimé son attachement à la marque : « Quand je suis sur le vélo, en train de repousser mes limites pendant les longues heures d'un IRONMAN, je ne veux pas penser à ma selle. Je veux me concentrer sur l'objectif, et avec Prologo, je peux le faire. La selle Prologo

a été ma fidèle compagne pendant d'innombrables heures d'entraînement et de compétition, comme lorsque je suis monté sur le podium en tant que champion du monde IRONMAN à Nice en 2023. Leurs designs innovants et leur engagement envers le confort ont été un élément clé de ma réussite. »

Sam Laidlow se dit fier de faire passer son partenariat à un niveau supérieur et de devenir ambassadeur officiel de la marque. Le triathlète travaillera au sein du département technique dédié à l'innovation de la firme. « En tant qu'athlète, je cherche constamment à repousser les limites de la performance humaine, je suis enthousiaste à l'idée d'apporter mes idées et mon expérience pour aider Prologo à continuer d'innover et à repousser les frontières de ce qui est possible. J'ai hâte de faire partie de la famille Prologo et de contribuer au développement de selles qui permettront à des athlètes, comme moi, de donner le meilleur d'eux-mêmes. »



## Prologo, la success-story à l'italienne

Pour Salvatore Truglio, le secret de la réussite de la marque est « une combinaison de travail d'équipe, de produits de qualité, de design et d'un lien fort avec les cyclistes professionnels afin de créer le meilleur produit pour tous. » La spécificité de la marque est de porter une attention accrue aux détails, pour mettre au point des selles innovantes, performantes et de très haute qualité. Cela est possible grâce à la collaboration avec les meilleures équipes professionnelles de cyclisme sur route et de VTT, que ce soit grâce aux retours des athlètes et des techniciens. La recette pour des produits de pointe, à la technologie avancée. « Ce qui est aussi important pour nous, c'est de pouvoir compter sur le soutien d'un groupe solide, expérimenté et fiable, doté d'une capacité de production impressionnante, en volume et en qualité, grâce à une équipe soudée », détaille Salvatore Truglio.

L'objectif de Prologo est avant tout d'apporter de l'innovation de pointe au monde du cyclisme, à travers la conception et la fabrication de selles performantes, durables, confortables qui durent dans le temps, avec des technologies avancées. « En repoussant sans cesse les limites des matériaux et de l'ergonomie, nous cherchons à améliorer l'expérience



de chaque cycliste, qu'ils soient professionnels, passionnés, pour les aider à rouler mieux, plus longtemps et en toute confiance », complète l'intéressé.

La firme italienne est aussi engagée pour l'environnement. Un de leurs

projets est de mettre au point de plus en plus de produits conçus à partir de matériaux recyclés, comme certaines de leurs selles très légères et performantes. « Notre rêve, c'est de remporter le Tour de France avec une selle recyclée d'ici 5 ans », se projette le fondateur de la marque.

## Des produits phares, des selles dédiées spécifiquement aux femmes

Les 3 produits les plus vendus sont les 3 grandes familles de selles : la Scratch (selle ronde), la Nago (selle semi-ronde) et la Dimension (selle plate.) Ces 3 groupes s'étendent ensuite à la gamme Proxim qui propose des selles dédiées aux disciplines comme l'enduro et la descente. Ainsi qu'une gamme complète de produits multidisciplinaires (VTT, gravel, triathlon, contre-la-montre), mais aussi à des modèles spécifiquement conçus pour les femmes, à travers la gamme EVA.

Dans sa recherche de produits toujours plus performants, Prologo porte aussi une attention toute particulière aux besoins spécifiques du cyclisme féminin, professionnel comme amateur. Des selles ergonomiques ont donc vu le jour, grâce à une étroite collaboration avec les équipes féminines et les retours des meilleurs cyclistes sur route et VTT. « Les selles EVA ont été conçues pour répondre aux besoins anatomiques spécifiques de toutes les femmes, des championnes du World Tour visant la performance maximale, aux cyclistes plus "loisir" recherchant un confort optimal », précise Salvatore Truglio.



La Dimension EVA reprend la forme caractéristique en « V » de la famille Dimension et offre un soutien maximal pour un meilleur confort et stabilité. Ergonomique, pensée pour favoriser la position avancée et aérodynamique,

cette selle est idéale pour maximiser la puissance sur les pédales. Le nouveau design féminin propose une largeur spécifique qui permet d'augmenter la surface de soutien du bassin féminin, tout comme le creux anatomique qui a été reculé pour faciliter le positionnement. La Scratch EVA s'inspire de la forme en « T » de la Scratch M5, une selle unisexe multidisciplinaire qui s'est déjà distinguée au plus haut niveau sur route et en dehors. La forme anatomique a été repensée pour s'adapter au mieux au corps féminin, tout comme le creux anatomique. Cette modification permet d'augmenter la surface de soutien du bassin féminin, la selle se veut performante et très confortable. Ce qui est renforcé par l'ajout de mousses EVA à densités variables sur les zones de la selle, le rembourrage à haute densité est plus important à l'arrière pour maximiser le soutien.





## LA FIRME DÉVELOPPE SON OFFRE POUR LES PRODUITS DÉDIÉS AU TRIATHLON

Dans des disciplines comme le contre-la-montre et le triathlon, chaque seconde compte, donc la marque tient à optimiser le confort, l'efficacité et l'aérodynamisme. « *Contrairement au cyclisme sur route traditionnel, ces épreuves exigent des athlètes qu'ils maintiennent des positions agressives, penchées vers l'avant, pendant longtemps, imposant des contraintes spécifiques à l'athlète comme à son équipement* », éclaire Salvatore Truglio. « *Développer des selles spécialement conçues pour le contre-la-montre et le triathlon n'est pas qu'une question de préférence, c'est une nécessité pour la performance* », développe le fondateur.

La position des triathlètes étant spécifique, l'objectif de la marque est de réduire l'inconfort, d'autant plus que les triathlètes font face à des spécificités comme la transition vélo-course à pied. « Une selle bien conçue pour le triathlon peut aider à réduire la fatigue et le stress musculaire, facilitant ainsi une transition plus fluide et efficace. Chez Prologo, nous collaborons étroitement avec des athlètes d'élite et

des experts techniques des marques de vélo les plus prestigieuses pour créer des selles performantes répondant aux besoins spécifiques des spécialistes du contre-la-montre et du triathlon, avec des technologies de pointe, le design ergonomique et des années de recherche pour proposer des produits inédits », se félicite Salvatore Truglio.

La firme s'appuie aussi sur les retours et les besoins des clients triathlètes pour développer des selles innovantes et de haute performance, qui aideront les athlètes à aller plus loin, plus longtemps, et plus confortablement. Qu'ils soient champions du monde ou triathlètes du dimanche, ces derniers sont essentiels dans la stratégie de Prologo. « *Nous adorons les sports, surtout ceux où les athlètes peuvent réellement exprimer leurs meilleures performances. Le triathlon, qui combine 3 disciplines très différentes, en fait partie. Nous voulons aider les triathlètes à faire la différence, tant à l'entraînement qu'en compétition* », termine le manager général de la firme à succès.

**prologo**

**TOUT DONNER SINON RIEN**

LIBÉREZ TOUT VOTRE POTENTIEL AVEC

Predator//01TT CPC

EN SAVOIR PLUS

DISTRIBUTEUR POUR LA FRANCE  
SARL APESUD CYCLING



# LA NATATION EN TRIATHLON

## COMMENT CONVERTIR

## VOTRE NIVEAU DE

## LA PISCINE À L'EAU LIBRE



PAR SIMON BILLEAU  
PHOTOS FREEPIK - ACTIV'IMAGES

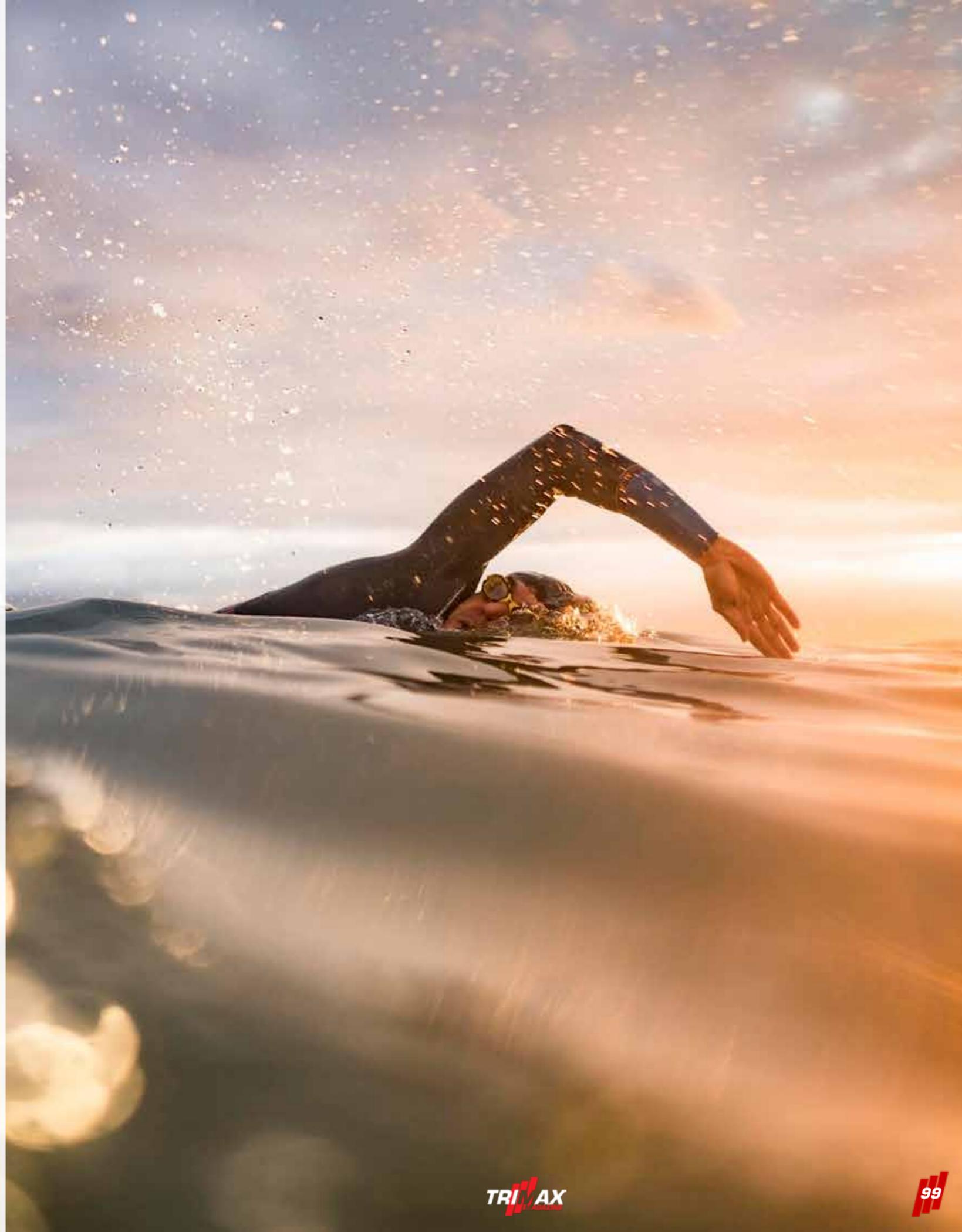


*Quand bien même la natation d'un triathlon ne représente que 12 à 15% de la durée totale, les meilleurs peuvent perdre la course lors de cette discipline. Et pour les autres, la natation d'un triathlon peut s'avérer un challenge ou du moins, un moment stressant. La natation est la première épreuve. Seul sport d'un triathlon à ne pas se faire sur la terre ferme, la nage la plus courante est le crawl, ce qui ne facilite pas la respiration et la prise de repères. La natation en triathlon demande une bonne technique, une adaptation à l'eau libre et une gestion de l'effort pour ne pas entamer trop d'énergie avant le vélo et la course à pied.*

On dit toujours qu'il vaut mieux commencer une épreuve du bon pied. Dans le monde anglo-saxon, on dit aussi qu'il est plus judicieux d'être sur le "front foot" durant une compétition afin d'être à l'offensive et de mettre la pression sur son adversaire. Que ce soit pour gagner une course ou battre son record personnel, savoir transférer ses qualités natatoires du milieu contrôlé de la piscine (température, niveau d'eau plat, repère visuel...) à l'eau libre est un avantage indéniable. C'est la raison pour laquelle on tente ce mois-ci de vous donner quelques clés pour optimiser votre natation en eau libre.

### Le plus court chemin ? La ligne droite !

La première recommandation que l'on voudrait vous donner semble bête tellement elle revêt du bon sens mais c'est souvent plus facile à dire qu'à faire. En effet, des cours de mathématiques au collège l'une des règles que l'on apprend pour aller d'un point A à un point B est une ligne droite.





Nager droit en piscine est d'une facilité infantile. Et pourtant, il arrive parfois que, malgré le T bleu au fond de l'eau, les drapeaux aux 5 mètres, le toit et les murs à proximité pour s'orienter, on heurte un autre utilisateur de la ligne d'eau. Nager droit en eau libre est une toute autre histoire. Souvent, l'eau n'est pas aussi claire qu'à la piscine. Les repères visuels sont limités. Le stress est plus élevé. Ainsi, nager droit s'apprend.

Il est plus facile de nager droit quand on respire de chaque côté par rapport à une respiration en 2 temps. La respiration 3 temps compense en partie les mouvements de lacets et/ou les mouvements asymétriques engendrant des poussées dans des directions parasites. Travailler sa technique est aussi très important car les défauts se révèlent à la puissance 10 en eau libre. Si vous entrez votre main au niveau de votre tête plutôt que dans la ligne de votre épaule, vous serez moins efficace et vous serpenterez...

Pour vérifier si vous nagez droit, il suffit de nager 25 ou 50 m avec les yeux fermés. Si vous êtes toujours à plus ou moins 10-20 cm de la ligne d'eau, c'est une réussite. Cet éducatif me rappelle une anecdote lorsque je nageais avec les Australiens de natation en eau libre. À la sortie d'une bonne séance (entre 8 et 10 km), je demande à mon ami Paul Laver comment il réussit à nager aussi droit lorsque l'on enchaîne les 50 m avec les yeux fermés. Sa réponse est restée gravée dans ma mémoire à jamais. En effet, comme les poissons ou un sonar, Paul est conscient de la

**GENIUS INSIDE**

**SIMPLE ON THE OUTSIDE +**

$$\cos(\gamma) = Y_1 / \sqrt{1 - Z_1^2}$$

$$\cos(\pi/2 - \beta) = \sin(\beta)$$

$$\sin(\beta) \cdot \cos(\gamma) = Y_2$$

**= ONE TOUCH NAVIGATION**

**REDUCE SIGHTING · SWIM STRAIGHT**

vague qu'il crée lorsqu'il nage. On l'est tous plus ou moins car on essaie de respirer dans la vague créée par notre tête. Mais lui, il ressentait aussi le fait que sa vague touche la ligne d'eau et revienne sur lui. Il pouvait estimer la distance qui le séparait de la ligne d'eau grâce à la pression de la vague. Incroyable les habiletés que l'être humain peut développer, surtout lorsqu'il nage 100 km par semaine !

En eau libre, pour nager droit, il y a aussi la technologie qui peut vous aider. Des lunettes de natation ont été conçues pour vous aider

à vous guider. Dans un précédent magazine, on vous avait présenté les lunettes Form. C'était à l'époque la 1<sup>ère</sup> génération. L'actuelle paire de lunettes Form (de seconde génération) est dotée de plus de paramètres dont la boussole.

Une autre marque qui se nomme On-Course se focalise sur cette donnée. C'est, dans un sens, un avantage car cet outil se focalise sur un élément seulement. Mais d'un autre côté, les données disponibles par les lunettes Form comme le nombre de coups de bras ou le temps par 100 m sont

des indications précieuses. Dans les bémols, cette dernière paire de lunettes semble nécessiter de valider un point de repère à chaque changement de direction pour que vous soyez guidé efficacement. Cela veut donc dire qu'il faut faire une mini pause pour appuyer sur un bouton et s'assurer que le point de repère est pris de façon optimale pour éviter un guidage erroné.

### La prise de repères ? Précieuse !

Pour nager droit, il ne suffit pas d'avoir une respiration à 3 temps qui n'est d'ailleurs pas la respiration la plus optimale. En effet, si l'océan ou la mer sont houleux, il est souvent plus opportun de respirer en 2 temps du côté opposé à la vague. Cela vous évite de boire la tasse. Ainsi, il faut effectuer des repérages avant l'épreuve.

Par repérages, on entend de visionner dans la continuité des bouées et de remarquer s'il y a un arbre, un monument, un signe particulier qui permet de faciliter la progression. Car dans l'eau, qui plus est en crawl, la prise d'informations est plus compliquée. S'orienter avec



seulement les bouées comme prise de repères n'est parfois pas suffisant quand les conditions ne sont pas parfaites.

Si la houle est grande, il est important de faire corps avec l'élément liquide. Cela demande d'être en contrôle de ses émotions, d'avoir le stress sous contrôle et de regarder devant pour la prise d'information lorsque l'on est

sur le haut de la houle. En général, on recommande de faire une prise de repère tous les 6/8 coups de bras. Si les conditions sont dantesques, il est parfois judicieux de s'adapter et de vérifier la trajectoire plus fréquemment.

À l'entraînement, vous pouvez améliorer votre technique de nage spécifique à la prise de repères. Certains conseillent la nage en water polo. Cela peut s'avérer nécessaire si les conditions sont difficiles, mais ce n'est pas la meilleure façon de s'y prendre car nager de la sorte consomme plus d'énergie. En effet, ce style de nage où la tête est relevée hors de l'eau induit que les jambes s'enfoncent. Cela réduit grandement les résistances à l'avancement.

À l'inverse, il est plus efficace de jeter un œil dans la direction que vous souhaitez au moment où votre main entre dans l'eau devant vous. Vous pouvez amplifier/prolonger cette phase en gardant votre main à l'avant avant d'enclencher votre





action motrice. Vous glissez sur l'eau grâce à votre élan. La main en avant vous permet de prendre appui comme lorsque l'on fait du body surfing. En général, on ne respire pas dans la foulée. On replace la tête dans l'eau et respire sur le côté dans la continuité du cycle.

### Drafting autorisé !

En 3<sup>e</sup> conseil, comme un triathlon se fait soit en groupe (mass start), soit en en rolling start (départ par groupes réduits), il y a d'autres compétiteurs autour de vous, le drafting en natation est un atout qu'il est judicieux de disposer à son arc. On ne peut que vous encourager à faire vos devoirs, connaître vos concurrents et leur niveau en natation. Si votre concurrent est légèrement meilleur que vous en natation, cela vaut la peine de se placer à ses côtés au départ et de tenter de nager soit dans ses pieds soit, encore mieux, au niveau de ses hanches pour surfer sa vague.



Cependant, ne laissez pas la responsabilité seule à votre concurrent pour l'orientation. Il se peut qu'il soit un meilleur nageur que vous en bassin mais que sa capacité à s'orienter soit déplorable... Évidemment, tout cela se travaille et si vous faites partie d'un des nombreux clubs de la FFTri, en été, des entraînements en eau libre sont souvent organisés. Rejoignez ses

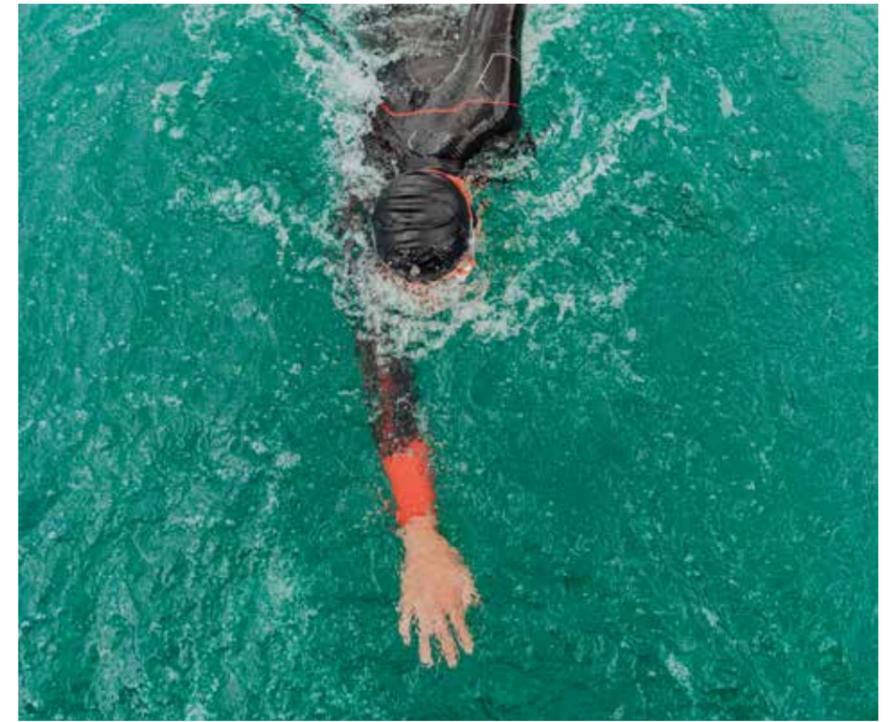
séances. Pratiquez en proximité directe avec d'autres licenciés.

Avec ces groupes réduits, vous pouvez également travailler les départs et les sorties à l'australienne qui sont des moments de stress important. Durant ces séances, si l'eau est froide, profitez-en pour utiliser votre combinaison. La sensation de constriction sur la cage

thoracique qu'elle suscite demande de s'y habituer. Si l'eau est trop chaude, vous pouvez utiliser un pull-buoy pour augmenter la flottabilité de vos jambes.

Lorsque vous nagez dans ce groupe, utilisez les nageurs autour de vous pour vous guider. Cela veut dire qu'il est important de respirer des deux côtés. Parfois, si votre rythme cardiaque est trop élevé, il est nécessaire de le faire redescendre. Apporter plus d'oxygène est la clé. Deux conseils à ce sujet : ne retenez pas votre respiration et si besoin, prenez des respirations à chaque coup de bras.

Accomplir un triathlon, franchir sa ligne d'arrivée est peut-être le défi de votre été. On ne peut que vous encourager et vous soutenir dans ce challenge. Gardez cependant à l'esprit que la natation en eau libre n'est pas aussi facile qu'elle ne l'est en piscine. Avant de vous engager



sur un triathlon, il est de bon ton de se tester en piscine. Si vous pouvez nager 15 minutes sans vous arrêter et que vous n'êtes pas à bout de souffle, vous êtes prêt à relever le défi. Si ce n'est pas le cas, peut-être qu'il est plus prudent de mettre l'accent sur la partie natation car le challenge que pose la natation en eau libre est réel. Il n'y a pas de mur pour pousser et donc vous permettre une propulsion aisée tous les 25 ou 50 mètres.

Les autres concurrents peuvent être dans votre zone de confort et votre capacité à poser votre nage peut s'en trouver compromise. Cet avertissement n'est pas là pour vous décourager, mais plutôt de vous prévenir que cette partie d'un triathlon est plus difficile qu'elle n'y paraît sur le papier. Mais comme mon entraîneuse de natation à Perth me le répétait chaque jour "Practise makes progress". La pratique permet de progresser... Alors, au boulot !





## **PRÉPARER UN MARATHON "SEC"**

# **UTILE DANS LA PERSPECTIVE**

# **D'UN FULL ?**



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



PHOTOS FREEPIK - ACTIV'IMAGES

*Lorsque l'on prépare un triathlon longue distance (LD), tel qu'un full distance, il est fondamentalement important de faire du volume en endurance dans les 3 sports. Le volume, c'est la clé du LD. Dans ce contexte, il peut être intéressant de participer à un marathon "sec", afin de peaufiner sa préparation dans cette discipline "clé" du triathlon. Cela dit, faire un marathon en préparation du LD n'est pas indispensable, et cela peut même s'avérer contre-productif si le marathon est mal placé dans le calendrier d'entraînement.*

Voyons les avantages, les inconvénients, et comment procéder pour qui déciderait de faire un marathon en préparation d'un objectif triathlon LD.

### **Le marathon**

La distance marathon est la discipline reine de la course à pied. Les 42,2 km sont assez complexes à appréhender, car il faut avoir une grande endurance physique et mentale pour maintenir une vitesse de course élevée.

Les deux objectifs principaux des marathonien sont de deux types :

- 1- Finir le marathon sans considération de vitesse
- 2- Améliorer son temps personnel sur la distance

Si le premier objectif s'avère assez facile à atteindre (il suffit pour cela de courir régulièrement), le second est nettement plus ardu à réaliser.

En effet, pour améliorer son chrono sur marathon, il est crucial de :

- Réaliser un entraînement en adéquation avec son objectif chronométrique
- Ne pas se blesser pendant la préparation
- Réussir à "aligner les planètes" le jour J en termes de pic de forme, de nutrition, de mental...

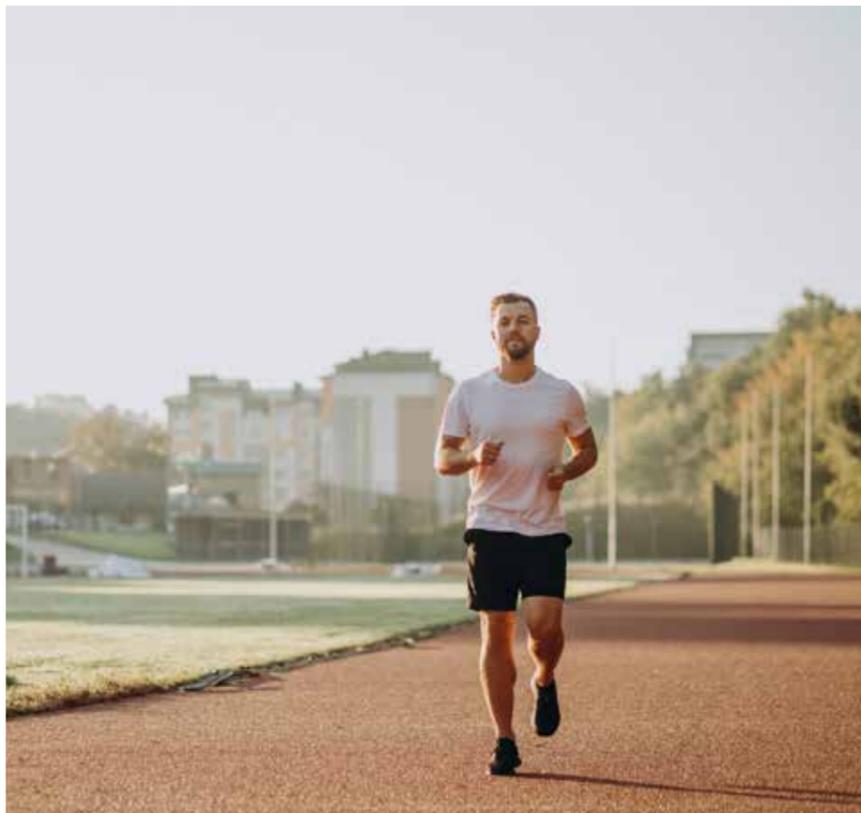
Bien entendu, le marathon à réaliser à la fin d'un triathlon LD n'a rien à voir avec celui que l'on peut réaliser "à sec". Courir après avoir nagé 3,8 km et pédalé 180 km revient à aborder le marathon dans un état de fatigue déjà avancé, ce qui ne permet pas de courir aussi vite que sur un marathon seul.



### Les avantages liés à la réalisation d'un marathon en amont d'un objectif LD

- Avoir des repères sur la distance marathon. Courir 42,2 km est inhabituel ; et rares sont ceux qui ont déjà parcouru cette distance en courant. Aussi, le simple fait de l'avoir fait une fois va vous apporter de nombreux repères.
- Préciser son allure cible sur Ironman : en général, l'écart de temps entre un chrono marathon et un chrono marathon Ironman est de 30 minutes à 1h. Faire un marathon sec vous permettra donc de vous étalonner en vue de votre triathlon LD.
- Tester son alimentation et la manière de se ravitailler. Pour des efforts de type marathon, la nutrition est fondamentalement importante. Consommer suffisamment de glucides permet de "lisser" le débit d'énergie et de prévenir la fatigue énergétique.

- Apprendre à gérer son effort pendant 3 à 5h. Un effort d'endurance de longue durée est fait de hauts et de bas. Arriver à lisser son allure en évitant des pics et des creux trop prononcés nécessite de l'expérience. C'est certain, vous allez en accumuler en faisant un marathon !
- Repousser ses limites sur le plan mental. Se frotter au mur du marathon est une expérience particulière qu'il convient de tester au moins une fois ! La survenue du mur est l'expression soudaine du phénomène de fatigue, conséquence d'une allure rapide tenue pendant une longue durée.



### Les risques liés à la réalisation d'un marathon en amont d'un objectif LD

- Se blesser pendant la préparation. Les statistiques sont parlantes : un marathonien sur deux se blesse, de manière plus ou moins grave, pendant la préparation. Le risque de blessure est donc très élevé. Surtout si vous mettez en place une préparation spécifique marathon, en mettant de côté la natation et le vélo.
- Sortir trop fatigué de son marathon (et devoir récupérer pendant plusieurs semaines). C'est un risque majeur si vous vous laissez entraîner dans l'ambiance euphorique des grands marathons, et si vous poussez la machine. Il faut savoir qu'un marathon couru à allure maximale génère énormément de fatigue et de dommages musculaires. Dans un tel cas de figure, il faut compter environ 8 semaines avant de pouvoir reprendre un entraînement digne de ce nom.
- Négliger la natation et le vélo pendant toute la période d'entraînement marathon. Préparer un marathon nécessite de se concentrer à 100% sur la course à pied. Continuer à s'entraîner en natation et en vélo n'est donc pas vraiment compatible. Ce qui va à l'encontre d'un entraînement sérieux en vue d'un triathlon LD.



### EN PRATIQUE

Si vous êtes débutant en triathlon LD, alors faire un marathon 6 à 8 mois avant votre full distance peut vous donner une base foncière à pied et des repères précieux en termes d'allure, de nutrition, ou encore de sensation. À planifier à l'automne 2025, en vue d'un objectif LD au printemps ou en été 2026. Objectif : terminer ce marathon (peu importe le temps)

Si vous êtes un triathlète confirmé et que vous souhaitez progresser à pied, alors utiliser le marathon comme entraînement spécifique peut s'avérer intéressant pour travailler votre allure Ironman en course à pied. Bien entendu, il ne faudra pas s'amuser à battre un record sur marathon sous peine de devoir récupérer pendant de longues semaines, ce qui pénalisera l'entraînement triathlon. À planifier en fin d'hiver (mars ou début avril), en vue d'un objectif LD au printemps ou en été 2026.

## CONCLUSION

L'incorporation d'un objectif marathon comme objectif intermédiaire en vue d'un triathlon full distance est un pari risqué qui peut s'avérer inefficace (dans le meilleur des cas), voire même contre-productif (dans le pire des cas).

La pire erreur serait de courir un marathon à allure maximale, 3 mois avant son objectif LD. Les conséquences d'une telle stratégie seraient les suivantes : longue récupération (en plein pendant la préparation spécifique triathlon) et risques de blessures élevés (pendant la préparation ou pendant le marathon). En conséquence, il vaut mieux séparer ces 2 types d'objectifs, en les préparant isolément.



## L'EXPERT VOUS RÉPOND

« J'ai déjà fait un marathon en 3h30 et un Ironman en 12h. Je suis inscrite à l'Embrunman 2026. Puis-je participer au Marathon de Paris, en accompagnant une amie qui vaut 4h ? »

Vous êtes expérimentée, tant en course à pied qu'en triathlon. Dans ce contexte, faire un marathon avec votre amie à une allure proche de votre allure Ironman est un excellent entraînement. En option, pourquoi ne pas réaliser une séance longue à vélo la veille du marathon, pour tester l'enchaînement vélo / course à pied sur 2 jours consécutifs ?

Pour terminer, comme il y a un peu plus de 4 mois entre les 2 courses, vous aurez le temps de récupérer de votre marathon, pour ensuite "rebondir" sur votre préparation Embrunman.



REBORN LIGHTER, RISE FASTER



La ARC 1100 DICUT 38 a été créée pour soutenir ceux qui veulent dominer les étapes de montagne. Profitant d'une nouvelle technologie de fabrication des jantes carbone et d'une hauteur de 38 mm, cette roue ne rafle pas seulement le titre de roue la plus légère de notre gamme ARC, mais promet aussi, grâce à son aérodynamisme soignée, une ascension rapide vers les sommets. [Scannez le QR code pour en savoir plus.](#)

**DT SWISS** ENGINEERING PERFORMANCE



# **PRÉPARATION MENTALE** **TENIR SON RYTHME :** **L'ART DE COURIR** **POUR SOI**



PAR LAURENT MOSSOTTO  
PHOTOS ACTIV'IMAGES - FREEPIK



*En triathlon, on ne court jamais seul. Même quand on veut aller à son rythme, il y a toujours ce concurrent juste devant, ce souffle dans le cou, cette pulsation collective qui pousse. Dans cette ambiance d'euphorie partagée, un risque bien réel surgit : perdre le lead de sa propre course.*

Et si la performance ne résidait pas seulement dans la vitesse ou le classement, mais dans la capacité à rester aligné avec soi-même, de suivre son rythme, celui qui a été déterminé en amont, qu'on le suive à la puissance, l'allure ou au ressenti d'effort (RPE) et ce malgré le tumulte autour ?

## **Pourquoi est-ce si difficile de rester centré sur soi ?**

Parce que notre attention est sans cesse sollicitée. Les autres partent vite ? On veut suivre. Quelqu'un nous double ? On doute. Le chrono s'affole ? On veut compenser. Et c'est là que le piège se referme : à trop vouloir contrôler l'extérieur, on perd la maîtrise de soi.

Cette dispersion vient perturber notre régulation naturelle. Le corps sait courir à une intensité donnée, mais l'agitation mentale vient brouiller les signaux. On se déconnecte. Et quand la tête s'éloigne de la course réelle, le corps encaisse à l'aveugle.

## **Le coût de la dispersion**

Ce qui paraît un petit écart dans le moment — 10 secondes de trop, un virage pris trop large — devient à l'échelle de l'épreuve une accumulation d'usure mentale et physique. Chaque déviation mentale coûte de l'énergie. Pas tant par l'effort lui-même, mais par la micro-lutte intérieure qu'elle provoque.

Et si l'on revenait à une sagesse plus ancienne, le stoïcisme ? Il nous invite à distinguer clairement 2 choses : ce qui dépend de nous, et ce qui ne dépend pas de nous. Le rythme des autres, le vent, l'euphorie de la course... Tout cela nous échappe. En revanche, notre posture, notre respiration, notre engagement personnel : voilà notre champ d'action.

« Voir ce qui est, voir ce que l'on peut faire. » Plutôt que de s'épuiser à lutter contre des éléments externes, on peut choisir de se recentrer sur l'essentiel, là où notre énergie est vraiment utile: ce que l'on maîtrise.

### Revenir à soi : la clé du rythme maîtrisé

Tenir son rythme, c'est avant tout tenir son attention. Voici 3 points d'ancrage simples à expérimenter :

#### 1 - Respiration guide

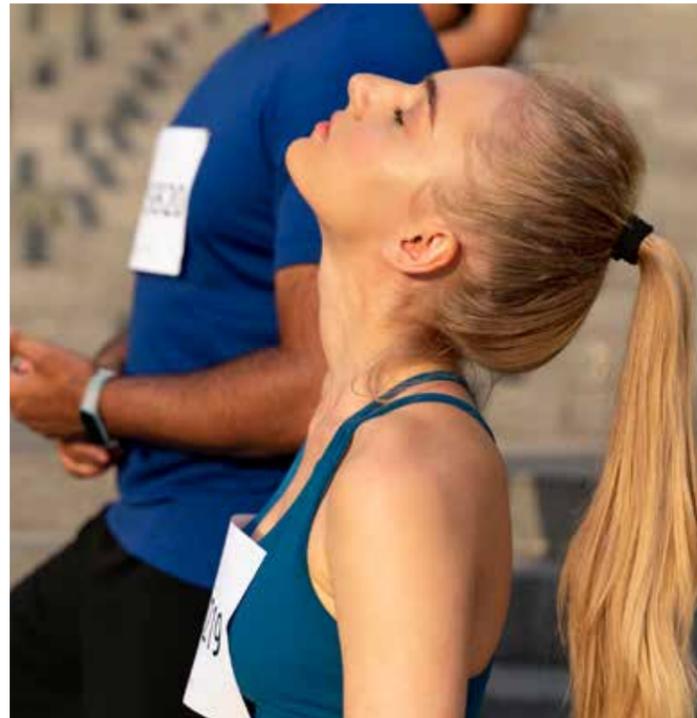
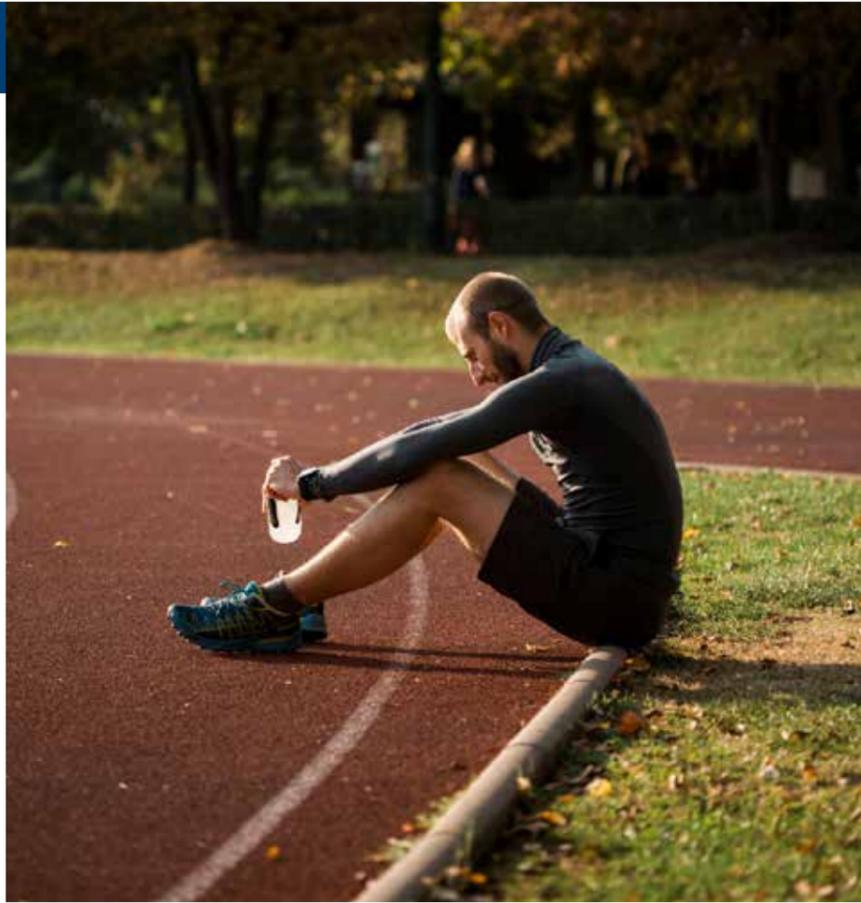
Utilisez un schéma respiratoire constant et tenir son attention dessus permet de ne pas se focaliser sur l'attitude des autres, de se recentrer (par exemple 3 pas inspire / 3 pas expire). Il devient votre métronome interne.

#### 2 - Phrase de recentrage

Une auto-parole brève, ajustée à votre objectif, comme : « *Je connais mon rythme. Je le tiens.* » Cela stabilise le mental dans l'action.

#### 3 - Focus visuel

Gardez les yeux sur une ligne fixe au sol, quelques mètres devant vous. Ce repère visuel limite la dispersion cognitive et les pensées parasites.



### Préparer sa course mentale

Au-delà de la stratégie d'allure choisie, la respecter est un objectif en soi le jour J.

- Faire une performance, c'est être rapide
- Pour être rapide, on choisit une allure
- Respecter son allure est donc directement relié à la performance

Bien sûr, il ne s'agit pas de coller au plan quoi qu'il en coûte. Il s'agit d'être dans le "mind set" (l'état d'esprit) qui permet de suivre son rythme et de l'adapter à soi et pas à des événements extérieurs qui perturbent nos prises de décision.

En amont de l'épreuve, prenez 5 minutes pour écrire :

- Mon rythme idéal, c'est...
- Je reconnais que je m'en éloigne quand...
- Ma réponse à ces moments sera...

Répétez cette visualisation plusieurs fois. La familiarité crée la fluidité. Le jour J, vous n'aurez plus à réfléchir, juste à exécuter.



## EN CONCLUSION

Tenir son rythme, ce n'est pas être rigide. C'est être lucide. C'est refuser la distraction pour embrasser pleinement sa trajectoire. Dans un sport où tout s'enchaîne vite, revenir à soi, à sa respiration, à ses choix, c'est retrouver de la clarté. Et peut-être même, une forme de liberté. La plus belle ligne d'arrivée n'est-elle pas celle que l'on franchit en étant resté fidèle à soi-même?



1

### BOITIER DE PÉDALIER BLACKBEARING

La marque française BlackBearing qui supporte l'un de nos meilleurs triathlètes longue distance, Arnaud Guilloux, possède une large gamme de boîtiers de pédalier pour route et VTT. La technologie « bblock » consiste en un boîtier à visser en 2 parties. Cette technologie offre de nombreux avantages : meilleur alignement du boîtier, meilleure fluidité, meilleur rendement, moins de craquement, et meilleure longévité des roulements.

**Prix : À partir de 54,95 €**

[www.blackbearing.com/  
boitier-de-pedalier/](http://www.blackbearing.com/boitier-de-pedalier/)



2

### VISIÈRE COMPRESSPORT PRO RACING

La toute dernière visière de course Compressport est ultra légère et ergonomique. Visière articulée permettant d'être abaissée pour une protection solaire augmentée ou relevée pour élargir le champ de vision. Le bandeau est en mesh ultra-léger, perforé et à séchage rapide qui évacue rapidement la transpiration et prévient la surchauffe lors d'activités sportives intenses.

**Prix : 28 €**

[www.compressport.com/fr/](http://www.compressport.com/fr/)



**DYNAMIC**

3

### SECRET SURFACE DE DYNAMIC BIKE CARE

Le Secret Surface est un revêtement céramique hydrophobe haut de gamme utilisé par les équipes Red Bull Bora, Alpecin Deceuninck et FDJ Suez juste pour ne nommer que ces 3 équipes cyclistes professionnelles. Ce revêtement protège votre vélo pendant 9 mois contre l'eau, la saleté, le sel, les micro-rayures et les rayons UV. Ce film protecteur s'applique facilement, facilite le nettoyage, convient aux finitions mates et brillantes. Le temps de séchage est de 3 minutes pour une protection de 9 mois.

**Prix : 32,99 €**

[dynamicbikecare.com/fr/](http://dynamicbikecare.com/fr/)



4

### PÉDALIER AEROZINE X18

Manivelles fabriquées à partir de plaques d'aluminium de haute qualité et usinées par CNC 3D avancé. L'ingéniosité vient notamment de la longueur des manivelles personnalisables. Avec des longueurs allant de 120 mm à 175 mm, les pédales X18 Cold Mode offrent une personnalisation inégalée, permettant aux cyclistes de choisir la longueur de manivelle optimale en fonction de leur morphologie et de leur pratique. Cette personnalisation améliore le confort et l'efficacité. Une innovation en matière de sélection de longueurs, permettant d'obtenir le meilleur ajustement et les meilleures performances possibles. Poids : 356 g.

**Prix : \$572**

[www.aerozinebike.com/](http://www.aerozinebike.com/)



5

### JEU D'OUTILS WERA BICYCLE SET 3A

Jeu d'outils pour vélo réunissant cliquet, embouts, douilles et porte-embouts dans un Tool Check ultra compact. Le jeu comprend 2 pochettes : celle pour le jeu entier et une petite pochette souple pour pouvoir glisser sans risque dans la poche de son maillot les outils que l'on souhaite emporter. La pochette souple est dotée de boucles supplémentaires pour accueillir des cartouches de CO<sub>2</sub>.

**Prix : 135,19 €**

[www-de.wera.de/en/](http://www-de.wera.de/en/)



6

### VÉLO TRIGON ARO1

Ce modèle ARO1 de chez Trigon a un avantage aérodynamique indéniable. Grâce à leur technologie brevetée Vortex Tubing Technology (VTT), ils ont appliqué un revêtement texturé sur certaines zones du tube ARO1, imitant la texture d'une balle de golf, mais avec des protubérances au lieu d'alvéoles (alourdissant le cadre). Le cockpit est issu d'une collaboration avec BLKTEC. 2 types de fourche sont disponibles suivant votre pratique. Enfin, ce cadre permet de monter des pneus allant jusqu'à 700x32c.

*\*Kit cadre incluant cadre, fourche, tige de selle, cockpit, jeux de direction*

**Prix : \$4050\***

<https://trigonbike.com/>



## OUTILS DAY SAVER

# POUR DES JOURNÉES SANS ENCOMBRE

PAR SIMON BILLEAU PHOTOS SIMON BILLEAU

*En tant qu'ancien triathlète pro et mécanicien dans un magasin de vélo, je connais bien l'importance d'avoir les bons outils. Et pourtant, il est rare que je sois excité à l'idée d'acquérir un nouveau "jouet". En général, les outils sont lourds, esthétiquement neutres et remplissent leur fonction plus ou moins bien. Mais l'an dernier, lorsque je préparais ma visite du salon de l'Eurobike, je suis tombé sur une toute jeune entreprise suisse qui se propose de changer la vision que l'on a des outils. Et pas n'importe lesquels ! Ceux que l'on emporte avec nous durant nos sorties d'entraînement et compétition. Si vous n'êtes pas enthousiaste à l'idée de lire un article au sujet d'outils, je vous encourage à faire un effort car ces outils sont compacts, très légers et de qualité d'ingénieurs suisses.*

La majorité d'entre nous est déjà restée coincée sur le bord de la route du fait de l'impossibilité de réparer une crevaison, un bris de chaîne ou une vis desserrée. Or, on rechigne malgré tout à emmener sur soi ou dans sa sacoche de selle les outils nécessaires car ils sont en général lourds et encombrants. Day Saver, qui porte bien son nom, peut sauver votre journée.

Présentons d'abord qui est Day Saver. Lorsque j'ai découvert cette marque, elle tentait de lever des fonds sur Kickstarter. La campagne a été couronnée de succès et les contributeurs ont compris l'ingéniosité des multi-outils Day Saver. Les deux fondateurs de cette jeune entreprise helvétique, Peter Eisenegger et Daniel Landolt, sont deux amis passionnés de cyclisme. Durant leur pratique, ils ont été confrontés à des soucis mécaniques qui ont ruiné leur expérience. Ce sont après ces mésaventures qu'ils ont décidé de créer Day Saver. Ils ont dessiné des prototypes et ont contacté une entreprise renommée en Suisse, PB Swiss Tools, pour leur demander de collaborer. C'est de cette collaboration que sont nés les outils Co-Working 5 et Essential 8. Ce sont deux des produits que j'ai pu tester. Mais j'ai eu la chance d'avoir en avant première leur Co-Working 7 TL et leur Multitool extension 5 fonctions.

Que vous soyez un triathlète qui se contente de l'asphalte ou un touche à tout qui aime varier les terrains et donc les plaisirs, ces outils permettent de partir l'esprit tranquille, à condition d'avoir évidemment un minimum de compétences en mécanique.



## Description des outils

### Essential 8

L'Essential 8, comme son nom l'indique, embarque 8 clés (7 Allen et 1 Torque) pour seulement 33 grammes et moins de 50 €. Voici les embouts que vous pouvez utiliser : Allen 8, 6, 5, 4, 3, 2.5, 2 et T25. Comparé à mon jeu de clés Allen traditionnel pesant 261 grammes, l'Essentiel 8 semble flotter dans l'air. Cette légèreté est atteinte grâce à un mécanisme où les embouts s'insèrent les uns dans les autres et sont maintenus efficacement grâce à des aimants.

Deux petits points qu'il convient de noter : le premier est que l'Essential 8 n'inclut pas de clé de 10 qui sont parfois utilisées pour monter les pédales (Assioma, Look, ...). Mais il faut reconnaître que la clé de 10 n'est pas celle que l'on a le plus besoin en urgence sur les routes et chemins. En revanche, dans l'échange, vous avez une clé T25 qui est essentielle car elle couvre les vis Sram des étriers de frein hydrauliques notamment. Le design est honnêtement magnifique et la forme en L permet d'avoir un levier suffisant ainsi que d'opérer sur des vis qui sont difficiles d'accès. L'outil mesure 95 mm de long, ce qui est ergonomiquement parfait. Cette longueur n'a sûrement pas été choisie par hasard. Mesurez la largeur de votre paume et vous constaterez que votre paume mesure entre 8 et 10 cm...

### Multitool extension 5

Ensuite, il y a le Multitool extension 5 qui regroupe 5 fonctions pour 35 grammes selon le fabricant, 33 grammes selon notre balance, incluant le lien rapide de chaîne Yaban 12 vitesses (qui m'accompagne sur mes sorties). Il ne pèse pas non plus lourd au niveau du prix. Moins de 33 €...



## TEST MATÉRIEL



Cet outil complète parfaitement l'Essential 8 du fait des fonctions qu'il permet, à savoir un démonte-pneu, un compartiment pour un lien de chaîne, un dérive chaîne, une clé à rayon et un démonte obus. Je peux attester qu'encore une fois le design fait que cet outil surclasse ce qui se faisait jusqu'alors sur le marché. Rien que le démonte-pneu, il y a beaucoup à dire. Je n'aime pas en rajouter car je sais que certains pourraient penser que cet article est un publi-reportage. Or, il n'en est rien. Day Saver ne me paie pas pour donner mon opinion libre.

De part mon parcours professionnel, j'ai utilisé de nombreux démonte-pneus. Certains ne sont pas assez rigides et se cassent sous la pression.

D'autres n'ont pas une langue assez prononcée pour maintenir efficacement le flan du pneu hors de la jante. D'autres encore sont trop épais et rendent l'action de glisser le démonte pneu entre la jante et le pneu difficile. Ici, tout a été optimisé. Le démonte pneu sert de base au multitool et mesure 98 mm de long, ce qui permet d'être tenu fermement dans la main. Ensuite, il est muni d'une double courbure et d'un renflement qui permet de prendre appui sur la jante efficacement. C'est un "chef d'œuvre" et rend l'opération de monter ou démonter un pneu notamment tubeless plus facile.

Au centre, il y a le compartiment pour le lien de chaîne. Grâce à 2 aimants, les 2 parties du lien se clipsent de

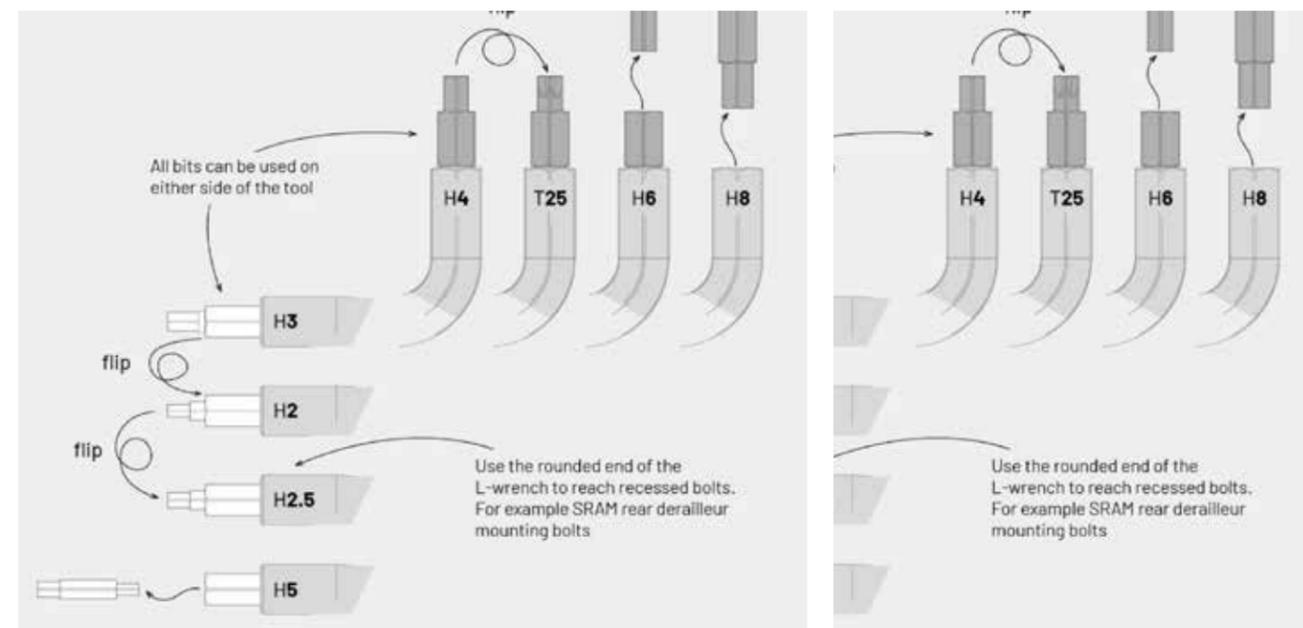


chaque côté et sont maintenues en place. Les retirer est aussi facile que de les installer. À l'autre extrémité, il y a la partie métallique qui s'installe sur la partie en composite du démonte pneu grâce à un rail. Cette partie dispose de 3 fonctions.

La clé à rayon est pratique pour les écrous des rayons en acier trempé. Évidemment, cette clé à rayon d'une taille unique ne peut fonctionner pour toutes les tailles d'écrou. Les rayons en carbone notamment ont en général un écrou plus large. C'est un détail, mais qui mérite votre attention si vous partez en aventure sur les sentiers pour un long périple de gravel.

Le démonte obus fonctionne parfaitement. Pour s'en servir, il faut retirer la partie métallique du rail et dévisser la tige du dérive chaîne afin de laisser assez de place à l'obus de s'insérer assez profondément.

Enfin, le dérive chaîne est aussi à couper le souffle tant il est petit mais robuste. En effet, pour un outil de 30 mm de long, 15 mm de large et 8 mm d'épaisseur, la chaîne est bien calée du fait de l'évidement. Ensuite, on utilise l'Essential 8 avec l'embout T25 pour retirer l'axe d'un lien. Au passage, Day Saver ne laisse rien au hasard. Au lieu d'utiliser un embout Allen, pour appliquer la force, c'est un embout Torx bien meilleur. En effet, les embouts Torx offrent un meilleur transfert de couple et une meilleure résistance à l'usure que les embouts Allen. Pour finir, ces deux premiers outils s'unissent pour ne former qu'un grâce à un aimant et une forme arrondie pour accueillir l'Essential 8.



### Le test du X Multitool 8

Dans la ligne de produits "Incredible", j'ai pu également tester le X multitool 8. À 55 grammes, cet outil combine 8 fonctions. C'est un peu le petit frère du Essential 8, mais avec une forme différente. Il revient aussi un peu plus cher, 89.95 €

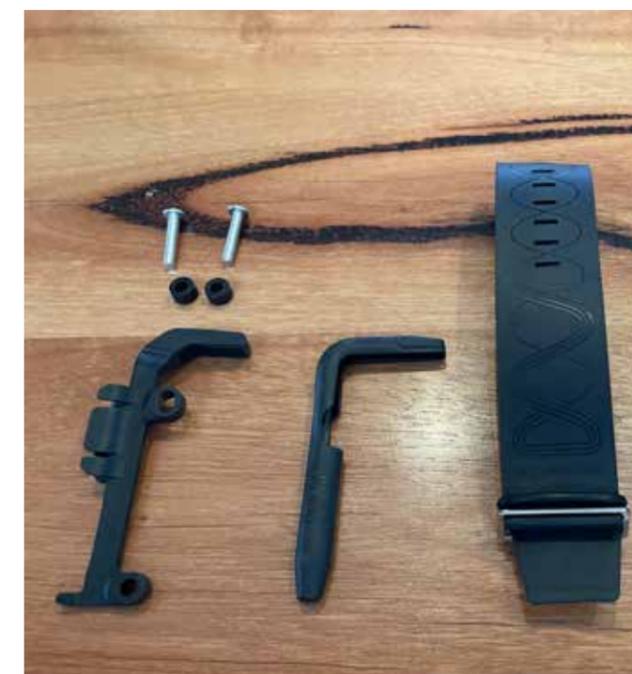
Celui-ci est plus proche d'un tournevis plutôt que d'une clé Allen. Les embouts inclus sont Allen 8, 6, 5, 4, 3, 2.5 et 2 ainsi que T25. Il fait 98 mm de long et tient dans la main

comme un stylo. Pour avoir accès aux embouts, il faut faire basculer le compartiment central d'un côté ou de l'autre. Chaque côté renferme un embout double.

Ces embouts ont la particularité d'être personnalisables. En effet, un aimant maintient les deux embouts ensemble. Grâce à un trombone, vous pouvez retirer l'aimant et changer n'importe quel embout pour un embout T10, T30, JIS, SLOT selon les spécificités de votre vélo. Enfin, cet outil peut également être utilisé

comme une clé grâce à un système qui pivote à 90 degrés.

Vous pouvez placer cet outil dans votre poche de vélo ou votre sacoche mais Day Saver a également prévu d'utiliser les espaces vides comme l'intérieur de votre cintre de vélo VTT. L'Incredible X a une manche qui l'englobe. Connecté à un embout de guidoline Day Saver, l'outil peut se loger dans le cintre quelque soit le diamètre grâce à des rondelles flexibles.



### Le test du Co-Working 7 TL

À 50 €, cet outil se veut être une référence à tubeless. En 2025, la grande majorité d'entre nous roulons en tubeless et la façon dont on répare nos crevaisons a également changé. Les pneus tubeless associés à un liquide anti-crevaison sont en plus d'être plus rapides, sont également mieux armés pour lutter contre les crevaisons. Cependant, des débris sur les routes peuvent endommager les pneus plus que ce que le liquide ne peut réparer. Lorsque c'est le cas, il faut utiliser une mèche pour colmater le trou.

Ainsi, le Co-Working 7 TL est votre allié. Du côté dévissable, l'outil renferme les 5 mèches en périphérie et les deux instruments permettant d'insérer la mèche et de la couper. Faites attention avec le couteau car il est très bien aiguisé. La protection plastique est utile pour le manipuler. De l'autre côté, vous avez la même partie métallique décrite dans l'outil Co-Working 5. Elle se fixe également grâce au rail. Enfin, un compartiment permet de loger un lien rapide de chaîne en son centre. Le design permet aussi de ranger cet outil dans votre cintre connecté à l'embout de cintre Day Saver.

Par ailleurs, ces outils peuvent être transportés dans leur housse de rangement. La housse du Essential 8 et Co-Working 5 ne pèse que 26 grammes. Grâce à des aimants, l'ouverture et la fermeture sont aisés.



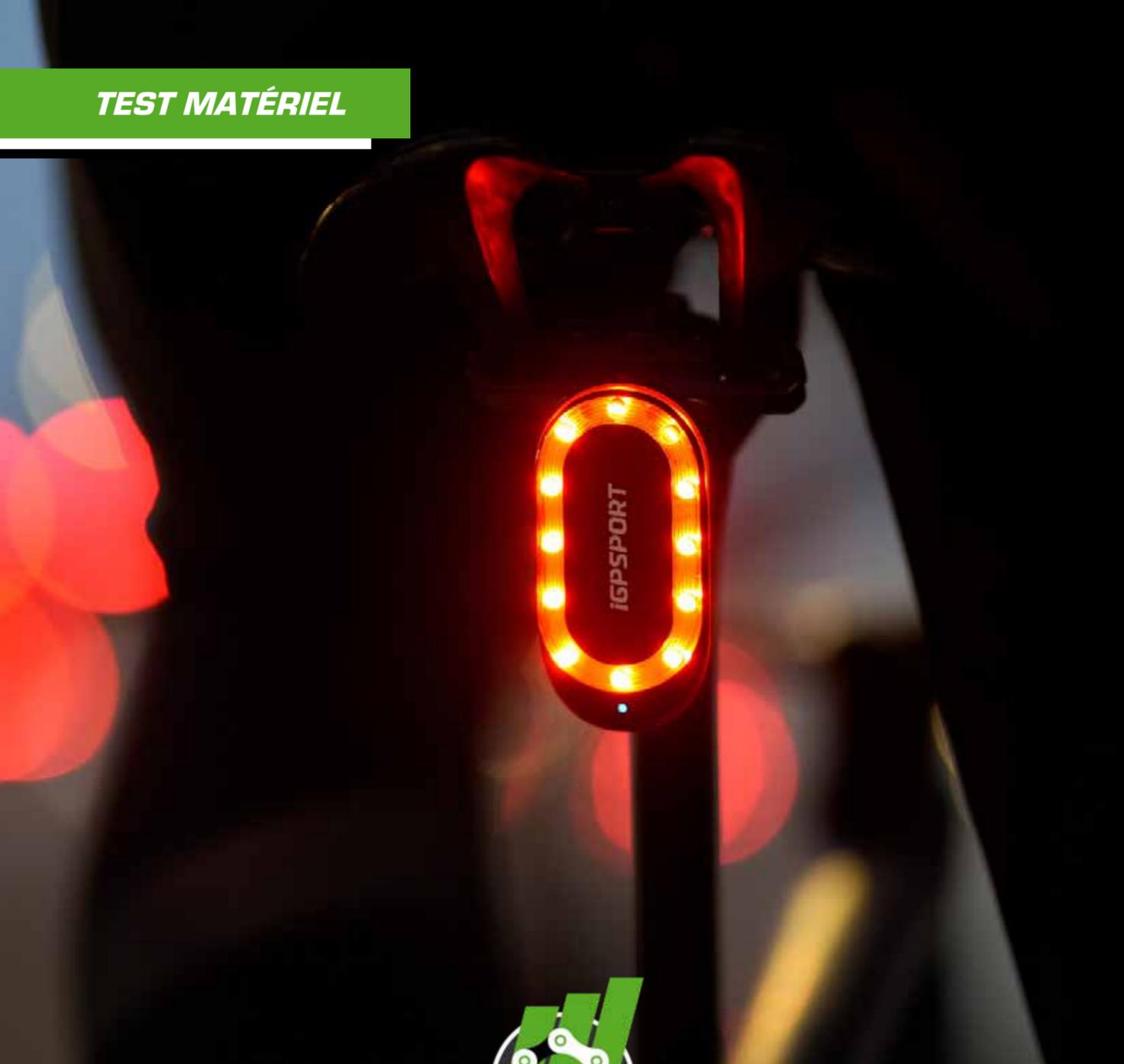
Si vous préférez n'emporter avec vous que l'Essential 8, une housse de rangement est également disponible et ne pèse que 4 grammes... Un support Cradle 3 permet de placer vos outils sous votre porte-bidon. Enfin, Day Saver a également pensé à produire des sangles en plastique pour placer par exemple des chambres à air sur vos tubes de vélo ou d'autres objets. À 26 grammes, ils permettent de sécuriser un objet

fermement sans l'inconvénient d'un rangement plus encombrant et lourd. Vous l'aurez compris, j'ai été plus que séduit par les outils de Day Saver Fun. Pour toutes celles et ceux qui souhaitent posséder des outils de qualité suisse, ne pesant que quelques grammes et pouvoir se sortir de n'importe quelle situation délicate, vous pouvez retrouver ces produits sur le site internet <https://daysaver.fun/>



# LE NOUVEAU P5

**cervélo**



## IGPSPORT SR MINI

# FLASHÉ AU RADAR !

PAR SIMON BILLEAU PHOTOS SIMON BILLEAU - IGPSPORT

Qui n'a jamais rêvé d'avoir des yeux derrière la tête ? Ce serait utile pour voir les véhicules qui s'approchent de nous lors de nos sorties vélo. Cela fait maintenant une décennie que le 1<sup>er</sup> modèle a vu le jour. Il s'agissait du Garmin Varia, une unité volumineuse et relativement onéreuse (plus de 500 €). Aujourd'hui, de nombreux concurrents ont vu le jour. En voici une liste non exhaustive avec le prix indicatif.

BRYTON GARDIA R300L	129,50 €
GARMIN VARIA RTL 515	149,99 €
GARMIN VARIA RCT 715	543,12 €
IGPSPORT SR MINI	99 €
MAGICSHINE SEEMEE 508	139,99 €
TREK CARBACK	199 €
WAHOO TRACKR RADAR	349,99 €

De cette liste, le seul radar qui revient à moins de 100 € est l'IGPSport SR Mini. C'est l'une des raisons qui a attiré mon attention vers ce modèle. Je considère toujours les marques qui offrent des produits abordables. Mais aussi et surtout, les spécifications de ce radar arrière surpassent celles de ses concurrents. On vous décrit l'appareil dans un premier temps et nos remarques dans un second basé sur notre test sur terrain.

Tout d'abord, il est judicieux de définir ce qu'est un radar arrière. Il s'agit d'un appareil qui permet de contrôler, d'observer ce qui se passe derrière soi et donc de prévenir des situations dangereuses. Cet appareil peut donner des notifications sonores, visuelles, vibratoires lorsqu'un véhicule approche.



Personnellement, je n'ai jamais pensé qu'un outil de la sorte pouvait apporter plus de bénéfice que d'inconvénient jusqu'à ce que je devienne plus âgé et que l'environnement dans lequel je roule devienne plus hostile qu'à la bonne époque. En France, tout du moins en Poitou-Charentes, les sorties durant lesquelles je fus confronté à des automobilistes irrespectueux ou mettant ma sécurité en danger étaient minimes. Aussi, la circulation était bien moins dense qu'aujourd'hui. J'ai eu la chance de revenir en France en 2022 pour mes 4 derniers mois de courses dans l'hexagone. Les villages sont devenus des villes. Les routes départementales ont vu leur état se dégrader drastiquement. La circulation s'est densifiée. Et les actes inciviques ont été légion. En Australie, la situation est comparable en termes de sentiment lors des entraînements, même si les raisons sont différentes. En Australie, les camions sont bien plus longs et l'agressivité des automobilistes envers les cyclistes est décuplée. Le vent est bien plus fort (Perth étant la 3<sup>e</sup> ville la plus venteuse du globe) rendant la prise d'information auditive compliquée. Je me suis donc procuré cet appareil par dépit plus que par enthousiasme. Or, après quelques sorties, je suis convaincu de l'intérêt.



## Composition

L'iGPSport SR Mini se fixe sur les rails de votre selle. Contrairement à ses concurrents qui se fixent sur le tube de selle, iGPSport a choisi un système de fixation qui inspire confiance. En effet, le système de fixation est composé de 2 parties métalliques (en aluminium) englobant les rails et fixées par des vis. Ce système est bien plus stable et sécurisé qu'un anneau en plastique autour de la tige de selle accrochée autour de crochets comme le très onéreux Garmin Varia. L'un des inconvénients que l'on peut noter avec ce système de fixation, c'est qu'il est impossible d'avoir des bidons derrière la selle en même temps que le radar arrière ou une sacoche de selle.

Mais personnellement, je n'utilise aucun des deux. J'ai mon Pit Stop dans l'une de mes poches de maillot et j'ai mes boissons sur le tube diagonal et sur mon cockpit.

Aussi, celles et ceux qui veulent des bidons derrière leur selle peuvent retirer le radar pour le jour de course et ajouter leur système d'hydratation. À moins que vous ne préféreriez recevoir des informations qu'une moto d'arbitre ou un autre concurrent vous rattrape... Une sangle est également livrée dans l'emballage et permet de sécuriser l'appareil autour de votre rail de selle. Si le système de fixation lâche pour n'importe quelle raison, vous ne perdrez pas le radar... Le manuel fait 8 petites pages par langue. Il n'y a rien de mieux qu'un appareil qui apporte un intérêt technologique et qui est facile d'installation et d'utilisation.



## Avantages

L'une des informations à bien prendre en compte dans l'installation est que l'appareil doit être positionné de manière verticale. C'est très important pour qu'il détecte les véhicules dans la plage de distance indiquée dans le manuel. Si votre appareil est légèrement incliné vers le bas, au lieu de détecter un véhicule à 160 m, cela peut être diminué de moitié. Dans vos recherches, vérifiez bien que les revues et les testeurs font leur travail correctement...

## Montage

Pour placer le SR Mini sur son support, il faut le présenter à l'horizontale et le tourner à 90 degrés comme lorsqu'on installe un compteur vélo. À ce titre, pour celles et ceux qui veulent garder leur système d'hydratation derrière la selle, il est possible de monter le SR Mini sur la tige de selle à l'aide d'un support de compteur Garmin ou Wahoo et des sangles élastiques. Personnellement, je préférerais l'utilisation de serre-câble pour une fixation sûre. Il vous faudra



néanmoins placer des petits renforts de caoutchouc ou autre derrière le support de compteur pour obtenir une verticalité parfaite de l'appareil.

## Paramétrage

C'est un jeu d'enfant. Il faut d'abord télécharger l'application sur votre smartphone, puis connecter le SR Mini à l'application iGPSport. Dans l'application, vous pouvez mettre à jour le logiciel, choisir le mode de lumière, utiliser l'application comme support pour le radar si vous n'avez pas de compteur compatible et configurer les fonctions intelligentes telles que la synchronisation avec d'autres utilisateurs du SR Mini dans un groupe.

À noter que le SR Mini offre 7 modes différents de lumière (constant luminosité élevée, constant luminosité moyenne, customise, flashing en journée, flashing de nuit, flashing "comète", flashing "waterfall"). Comète est l'activation des Leds les unes après les autres en formant un cercle visuel. Le mode waterfall est l'activation des Leds de haut en bas. Pour ma part, j'utilise un Wahoo Element. Sur l'application ELEMNT, il faut ajouter un appareil et le connecter.

Automatiquement, l'application vous demande de quel côté vous souhaitez avoir la colonne symbolisant la route. Dans mon cas, je préfère la droite car les véhicules me dépassent par la droite en Australie. Il ne vous reste qu'à allumer votre compteur et radar. Ils se connectent l'un à l'autre et les informations du radar sont transmises au compteur.

# À L'ESSAI

Comme je roule très souvent tôt le matin voire bien avant le lever du soleil, j'utilise un mode de lumière qui me permet d'être vu des utilisateurs sans demander trop d'énergie de la batterie. Le mode waterfall a ma préférence esthétiquement et, selon moi, le flashing est meilleur que le mode constant pour attirer l'attention des automobilistes. Par ailleurs, un mode flashing économise la batterie parfois du simple ou double. Si vous utilisez le radar associé au mode constant luminosité forte, vous aurez 5h d'autonomie. Si vous utilisez le radar associé au mode waterfall, vous aurez 10h d'autonomie selon le fabricant. Je l'ai donc mis au test avec une sortie de 300 km. Après 9h10 d'effort, le SR Mini était toujours en fonctionnement. Notez que si vous utilisez seulement le radar, vous aurez 20h d'autonomie.

En ce qui concerne la détection des véhicules, la majorité des appareils a une détection comparable autour des 140 mètres. iGPSport SR Mini me notifie les véhicules entrant dans une zone à risque peu élevé par 2 bips sonores et une colonne qui passe du vert à orange. Je peux voir la localisation de la ou les voitures sur la colonne. Lorsque la voiture se rapproche et entre dans la zone de risque élevé, 3 bips m'en informent et la colonne devient rouge. En général, la zone de risque peu élevé commence autour des 160 m comme stipulé dans leurs caractéristiques techniques (parfois plus subjectivement lorsque la route était droite, parfois moins lorsque la route était sinueuse). Deux bips sonores dont le second bip plus aigu m'informent que le danger est écarté et la colonne redevient verte.

Mode	Mode Clignotant	Scénarios d'utilisation recommandés
Haute luminosité fixe	Luminosité plus élevée	pour divers scénarios de conduite
Luminosité moyenne fixe	Luminosité plus faible	pour les sorties en groupe
Clignotement de jour	Haute luminosité, puis extinction	pour la conduite en journée
Clignotement de nuit	Augmentation progressive de la luminosité puis diminution	pour la conduite de nuit
Clignotement comète	Lumière circulaire en mouvement	pour les sorties en groupe et longues distances
Clignotement cascade	Les LED de chaque côté clignotent alternativement vers le bas	pour les sorties en groupe et longues distances
Radar uniquement	-	Conçu pour la conduite de jour ou de loisir
Mode alerte	Clignotement continu	déclenché lors d'un freinage soudain

## Spécificités

Côté dimensions et poids, le SR Mini, comme son nom l'indique, est le plus petit radar du marché avec ses 77 mm de long, 19 mm d'épaisseur et 37 mm de large. Il ne pèse que 50 grammes comparé au Garmin Varia RCT 715 à 143 grammes. En termes de luminosité, le SR Mini expose les véhicules à 30 lumens maximum, ce qui est largement suffisant pour être vu. Les 30 lumens sont obtenus lors du mode flashing en journée, ce qui rend la lumière visible jusqu'à 1.2 km.

Le SR Mini est imperméable à la pluie grâce à sa certification IPX7. Il fonctionne aussi bien de jour que de nuit, par temps clair ou pluvieux. Le vent n'a eu aucune incidence sur son efficacité.

Des spécificités uniques à cet appareil le rendent selon moi le leader du marché pour ses fonctions de radar arrière et de lumière intégrée. Cela exclut la caméra et donc si vous souhaitez enregistrer les vidéos des véhicules, il vous faut vous tourner vers un autre appareil.

## Détection

La plage de détection est de 22.5 degrés latéralement et 17.5 degrés verticalement. Jusqu'à 8 véhicules peuvent être détectés à la fois. Cette limite maximale n'est jamais atteinte lorsque les véhicules sont en mouvement. Le SR Mini détecte les véhicules se déplaçant de 4 à 110 km/h. Si les véhicules se déplacent à votre vitesse, ils ne sont pas détectés. C'est ce que j'ai constaté. J'ai eu à plusieurs reprises des véhicules détectés dans ma zone de risque peu élevé, puis



zone à fort risque avant de disparaître de la colonne de signalment lorsque le véhicule ralentissait pour me laisser traverser un rond point par exemple, et aussitôt que le véhicule reprenait de la vitesse, le radar m'en informait aussitôt.

L'une des fonctions que j'apprécie si vous roulez en groupe, c'est que le SR Mini est doté d'un accéléromètre. Si vous freinez brusquement, une lumière intense instantanée surgit pour alerter vos compagnons et/ou automobilistes. Aussi, lorsque vous roulez en plein jour et que vous traversez un tunnel, la lumière s'allume car elle détecte une diminution de la luminosité. C'est un petit détail mais être vu peut vous sauver la vie.

Un petit détail que j'avais oublié mais qui a son importance. Le temps de

charge est de 2h de charge de 0 à 100% grâce à un port de type USB-C. Pour démarrer l'appareil, il faut une pression prolongée de 1,5 secondes. Une double pression allume le radar. Tout ceci est également accessible à partir de l'application. Enfin, l'appareil mémorise les derniers modes utilisés pour votre prochaine sortie.

Personnellement, cet appareil est devenu un outil essentiel de mes sorties d'entraînement. Cela rajoute évidemment un appareil qu'il faut charger mais les intérêts sont si nombreux et la sécurité n'a pas de prix surtout quand ce type de produit est accessible.

→ Pour plus d'informations, vous pouvez visiter le site officiel de iGPSport : <https://www.igpsport.com/fr/bike-radars/sr-mini/>



# BE THE ATHLETE



COMPRESSPORT  
[www.compressport.com](http://www.compressport.com)

WHEREVER YOU RACE,  
WE SUPPORT YOU.

OFFICIAL SUPPLIER



## PROLOGO DIMENSION TRI CPC

# LA SELLE ULTIME POUR LE TRIATHLON



PAR GWEN TOUCHAIS PHOTOS PROLOGO



*Nous aurions pu choisir pour titre « Prologo, fournisseur des selles les plus rapides du monde... Que ce soit en cyclisme ou triathlon ! » En effet, que ce soit avec Tadej Pocard ou encore Sam Laidlow, les selles Prologo battent tous les records (lire notre article sur la marque dans ce magazine). Avec la Tri CPC, Prologo entre dans une nouvelle dimension : celle de la performance ultime, sans compromis sur le confort.*

Prologo est une marque italienne fondée en 2006. Alliant artisanat Italien et technologie de pointe, Prologo est partenaire de nombreuses équipes professionnelles cyclistes (UAE Team Emirates, EF Education, FDJ Suez...) ainsi que des meilleurs triathlètes de la planète. C'est notamment à l'aide de ces retours d'athlètes professionnels de divers horizons, ajoutés aux recherches biomécaniques que Prologo propose une large gamme de selles dédiées à toutes les pratiques :

- **Route** : modèles comme la Dimension R2, Scratch, Nago...
- **Gravel / Cyclocross** : Séries AGX avec mousse absorbante et grip texturé
- **Femmes** : gamme EVA (Dimension et Scratch), développée avec des équipes féminines pro
- Et donc **Triathlon / Contre-la-montre** avec des modèles aérodynamiques disposant de rembourrage spécifique

De notre côté, nous avons testé la Dimension Tri CPC, soit la selle utilisée par Sam Laidlow à Hawaii en 2024 pour battre le record vélo de l'épreuve. Voilà déjà quelque temps que nous voulions vous faire découvrir cette selle, ou plutôt cette nouvelle version. En effet, la gamme Dimension de Prologo a déjà quelques années, elle adopte ici de nouvelles technologies afin de viser toujours plus haut.

La Dimension Tri est disponible en 2 rails, avec ou sans la technologie CPC (Connect Power Control), qui assure entre autres un positionnement optimal sur la selle. CPC est une technologie brevetée de Prologo : une nanostructure polymère conique 3D offrant une excellente absorption des vibrations et une adhérence accrue. Cette technologie est également présente pour le revêtement des 2 autres selles de la gamme triathlon Prologo : la T-Gale et la Predator.

Le concept général de la Dimension reste le même : une grande largeur d'assise (143 mm) et une longueur réduite. Le bec est raccourci de plus de 30 mm par rapport à une



selle classique. Son ergonomie permet une répartition optimale du poids du cycliste ce qui se traduit par un excellent confort. En comparaison de la T-Gale et de la Predator, la Dimension se rapproche davantage d'une selle classique en offrant bien plus de polyvalence. Et Sam Laidlow nous l'a prouvé, elle est tout aussi efficace sur le parcours venteux de Kona que celui plus montagneux de Nice.



## TEST MATÉRIEL

La Dimension, c'est une selle aux dimensions compactes (245 x 143 mm) et au poids compétitif (184 g pour la version Nack, 229 g pour le TiroX). Son ergonomie en V améliore le confort à chaque étape du cycle de pédalage, permettant au triathlète de maintenir une position plus avancée (en moyenne 2 cm par rapport à une selle classique) et plus efficace.

Pour cette version CPC (Connect Power Control), Prologo ajoute ce fameux nano-polymère à divers endroits stratégiques de la selle. Celui-ci permet d'éviter de glisser sur la selle, il permet aussi de filtrer les vibrations et les chocs et ainsi améliorer le confort. Enfin, il permet d'améliorer la circulation d'air et ainsi d'évacuer la chaleur et l'humidité.

De plus, avec un rembourrage généreux mais ferme, la selle offre un soutien optimal tout en garantissant du confort sur la durée. L'ouverture centrale PAS (Perineal Area System) est assez longue, et les zones de pressions sont ainsi bien réparties, pour les femmes comme pour les hommes.

Côté technique, la Dimension est conçue autour d'une coque en fibres de carbone garantissant la légèreté et la rigidité de l'ensemble. Le revêtement principal en microfibre est d'une grande robustesse.

2 versions s'offrent à vous pour la Dimension CPC :

→ La Tirox, une version rail alu et coque carbone injectée qui vous séduira avec son bon compromis poids/rigidité/prix. Celle-ci vous permettra de privilégier le confort et l'absorption des vibrations.

→ La Nack avec donc des rails carbonés mais aussi une coque en carbone à fibres longues pour augmenter la rigidité et réduire le poids (159 grammes contre 189 grammes pour la version Tirox).

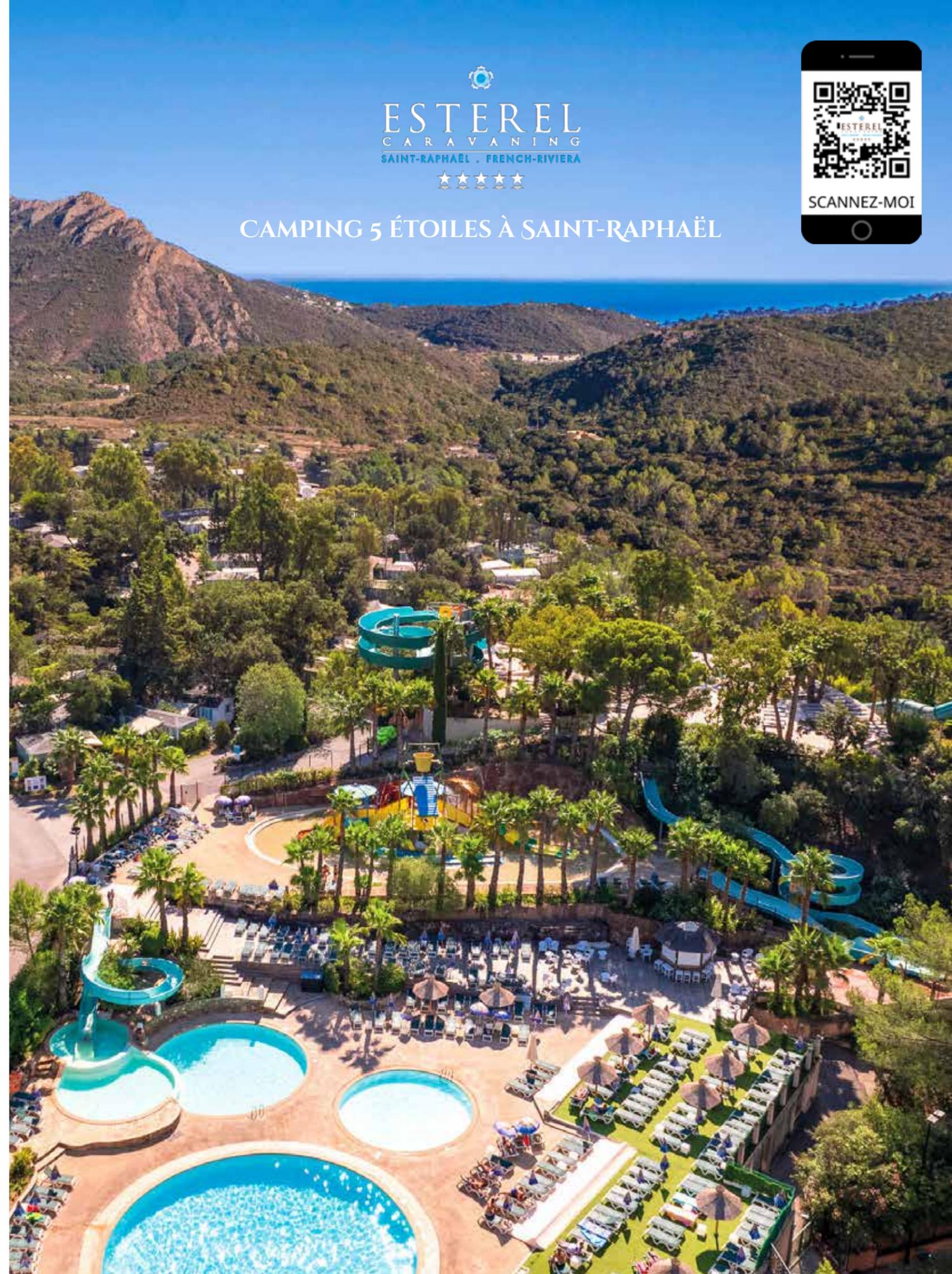
À l'essai, on aime cette Prologo Dimension CPC pour diverses raisons. En premier lieu, sa forme ergonomique mais relativement classique permet une bonne polyvalence de parcours et d'utilisation. La Dimension excelle également par son confort qui résulte d'une excellente conception : de la forme de la selle, à l'utilisation du CPC en passant par le canal parcourant celle-ci sur sa longueur, tout contribue à nous mettre dans les meilleures conditions.



Son prix aussi peut faire pencher la balance, puisque loin d'être excessif, le modèle TIROX constitue déjà un excellent rapport performance pour 169 €. Un prix qui vous permettra de vous équiper à moindre coût. Plus exclusif mais également plus performant, le modèle NACK reste lui aussi accessible au prix de 279 € pour qui ne jure que par le carbone et le beau matos ! Et pour les plus curieux nous vous invitons à jeter un œil à la Predator... Puisque ce modèle a été conçu en partenariat avec Sam Laidlow. Une selle, un look et un prix unique pour un triathlète unique lui aussi !

ESTEREL  
CARAVANING  
SAINT-RAPHAËL - FRENCH-RIVIERA  
★★★★★

CAMPING 5 ÉTOILES À SAINT-RAPHAËL





## **KASK NIRVANA**

# **UN CASQUE**

# **PARADISIAQUE**

PAR GWEN TOUCHAIS PHOTOS DR

*Le casque Nirvana, c'est comme si KASK avait voulu apporter une réponse à toutes les problématiques du triathlète : un casque pas trop lourd, aéro mais aussi aéré, disposant de toutes les protections les plus avancées... Et visant avant tout à vous faire gagner le moindre watt en compétition.*

Une équation presque impossible il y a encore quelques années qui vous obligeait à vous équiper de deux casques différents ... Le Nirvana vous permet aujourd'hui de vous aligner sur toutes les distances et parcours.

### **Aération et aérodynamisme**

Chaque détail est méticuleusement conçu pour fendre l'air avec un minimum de résistance. Ne choisissez plus entre vitesse et respirabilité : avec le Nirvana, vous avez les deux. Les aérations stratégiquement placées canalisent l'air efficacement : on conserve ainsi une relative sensation de fraîcheur et de confort, même lors des efforts les plus intenses. Le Nirvana est un casque véritablement conçu pour repousser les limites de l'aérodynamisme, de la ventilation et de la sécurité.

Dans le même esprit, nous avons déjà testé le casque Utopia de la marque. Avec le Nirvana, KASK pousse tous les curseurs encore un peu plus loin. Conçu pour encore plus d'aérodynamisme et une ventilation optimisée, le Nirvana permet de réduire la traînée aérodynamique de 35 % et d'augmenter l'aération de 19 % par rapport aux meilleurs casques aérodynamiques de sa catégorie.



Bien qu'il repousse les limites en termes d'efficacité aérodynamique, on constate donc que le Nirvana assure également une thermorégulation optimale à l'effort.

On note le travail remarquable effectué sur la coque. Aérodynamique et validée en soufflerie, elle est capable de fournir un excellent coefficient de traînée. Celle-ci nous fait sans aucun doute penser à un casque que nous aurions qualifié de casque "chrono" ou "triathlon" il y a encore quelques années. Mais qu'on ne s'y trompe pas, on est bien plus proche ici d'un casque route optimisé pour la vitesse que d'un casque de pure chrono.

### **Sécurité**

Côté sécurité, le système Multipod et un rembourrage interne imprimé en 3D, développé par KASK, renforcent la conception du casque contre les chocs directs et rotatifs.



## TEST MATÉRIEL

Le système de maintien OCTOFIT+ du Nirvana permet un ajustement précis pour une sécurité et une stabilité accrues. Le système réfléchissant à l'arrière nous rend quant à lui plus visible sur la route.

### Style

Pour le look, vous pourrez choisir entre 5 couleurs : Black Matt (notre test), White Matt, Cherry Burst, Ultraviolet et Blueberry Fade. Sur ce Nirvana, un porte-lunettes a aussi été pensé pour allier élégamment esthétique et praticité. À noter que le Nirvana n'est disponible qu'en 2 tailles : M et L. Deux tailles seulement, mais qui devraient cependant convenir au plus grand nombre : 52 à 58 cm de tour de tête pour le M, et 59 à 62 cm pour le L. En toute honnêteté, une taille S ne serait pas de trop pour les plus petites têtes afin d'alléger l'allure visuelle de l'ensemble.



## À L'ESSAI

L'ajustage du Nirvana se révèle comme toujours avec KASK rapide par la finesse des réglages mis à disposition, aussi bien au niveau des sangles que du système occipital. Le Nirvana est sans aucun doute dans le haut du panier pour ce qui est du confort proposé. C'est aussi l'occasion de constater une fois de plus les progrès réalisés avec l'utilisation de l'impression 3D en lieu et place des traditionnels mousses sur les points stratégiques de la coque.

Léger et aéro, le Nirvana s'annonce comme le candidat idéal pour ceux hésitant à franchir le pas vers un casque full aéro. Le système d'aération met l'accent sur la partie avant avec un flux d'air venant directement refroidir le front. Cela s'avère efficace et se ressent dès les premiers tours de pédale. Difficile de jauger des gains aéro, mais voir aujourd'hui la plupart

des pros l'utiliser, sur tous les parcours ou presque, nous conforte dans le bien-fondé de sa conception.

Chez Trimax, nous vous conseillons de vous pencher sur ce casque si vous êtes à la recherche de performance et de polyvalence. Si tel est le cas, vous trouverez avec ce Nirvana un casque prêt à relever tous les défis.

Seul le prix pourrait vous refroidir. À 360 €, le Nirvana se situe en effet tout en haut de la gamme route ou presque chez KASK. Mais comme toujours chez KASK, ce prix est à mettre en parallèle de tous ces petits détails qui en font sa valeur : une lanière en cuir « made in Italy », l'impression 3D ou encore les matériaux employés. Aussi à ce prix, vous pourrez vous targuer de rouler à armes égales avec le peloton international !

# 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](http://WWW.ACTIV-IMAGES.FR)



[CONTACT@ACTIV-IMAGES.FR](mailto:CONTACT@ACTIV-IMAGES.FR)