

TRIATHLON - DUATHLON - AQUATHLON

RUN

Lucy Charles cap sur un doublé ?

REPORTAGE

- IM France Nice
- Triathlon de Deauville
- T24 Ile de Ré
- T100 San Francisco
- Triathlon d'Obernai
- D3 Ligue PACA
- UTCAM

ZOOM

- 2PEAK, l'IA au service de l'athlète
- Giant Nice Riviera

CONSEILS DE PRO

- Natation, comment choisir la meilleure combinaison
- Entraînement : JO, les facteurs de la performance

MATOS

- Ravemen F3R00 et FR160
- Omius, la solution fraîcheur
- Suunto Sonic
- Rapid-X



LES SOLDES

Du 26 Juin au 23 Juillet



AVEC
EKOI
C'EST
VOUS
QUI
GAGNEZ

@Activimages-DPinters/Ironman

SHOP ONLINE | EKOI.COM



Edito

Bleu, Blanc, Bouge.

Nous y sommes, 100 ans plus tard. Les Jeux Olympiques sur le sol français, c'est fin juillet ! 2 semaines d'épreuves, d'exploits, de records et de moments épiques et inoubliables en perspective... Pour les athlètes français, des rêves plein la tête, la fierté de représenter la France et la volonté de sortir LA meilleure performance possible le jour J. Car des Jeux Olympiques à la maison, cela n'arrive qu'une fois dans une vie... Portés par toute une nation et l'amour du drapeau.

La France devient de plus en plus, course après course, année après année, une nation de triathlon. Courte distance, longue distance, l'éventail du triple effort français ne cesse de s'agrandir de brins retraçant le panache du triple effort national, de la qualité reconnue des courses de l'Hexagone en passant par les performances des athlètes français toutes aussi formidables. Nice, Deauville, Obernai, le T24, le Ventouxman... et bien d'autres encore, illuminent à merveille la vitrine du triathlon en France. Du bleu, du blanc, du rouge, et surtout des étoiles dorées plein les yeux. Et de l'or, il ne reste plus qu'à en avoir dans les mains, avec une médaille olympique...

la rédaction



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

Ont collaboré à ce numéro :

Photo couverture : xxx

Gwen Touchais, Simon Billeau, Jean-Baptiste Wiroth, Gégé, Romuald Vinace, Simon Thomas, François Bonnaffoux, Jules Mignon, Julia Toumeur, Enemesis & Arts, Cédric Le Sec'h, Jacvan, Activimages, FBoukla, YFoto, LBaratoux, That Camera Man, JMitchell, VRannou, JBiche, MDelobel, GTiercelin, FDebard, EBarnabe, LLeccourtier, SRioual, BZborowski, et vous.



LA RÉDACTION
redaction@trimax.fr



LA RÉGIE PUB
contact@trimax.fr



LES TESTEURS
trimax.tests@gmail.com



@trimaxMag

15 AOUT 2024
LE MYTHE

Quart Half Trois Quart
Embruman



40
ÈME

ANNIVERSAIRE

3.8 km | 188 km | 42.195 km

COL DE L'IZOARD 2360 m

**Parcours unique, une légende,
un rêve pour tout triathlète**

SOCIAL

**NOTRE ACTIVITÉ
ET SES RÉSEAUX**

TRIMAX
MAGAZINE



WWW.TRIMAX-MAG.COM

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

+ DE 85.000 VISITEURS MENSUELS



TrimaxMag
+ de **104 K** Abonnés



TrimaxMag
+ de **19,9 k** Followers



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



Magazine
+ de **11 000**
téléchargements
mensuels



Activimages
+ de **4 900** Abonnés



Activimages
+ de **2 700** Followers



WWW.ACTIV-IMAGES.FR

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

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

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

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ



KIPRUN



KD900X LD

SMASH YOUR RECORDS*

*PULVÉRISEZ VOS RECORDS

DESSIN DU MOIS



12



32



36



94



108



SOMMAIRE

/// COUP DE PROJO

- 12 VENTOUXMAN : ET AU MILIEU, SE DRESSE LE GÉANT
- 18 IRONMAN WORLD CHAMPIONSHIP NICE : JEU D'ÉCHECS POUR LES DAMES

/// REPORTAGE

- 26 IRONMAN FRANCE NICE : NICE REVÊT SON PLUS BEL HABIT
- 32 TRIATHLON DEAUVILLE-NORMANDIE : BIG SMILE SUR LES PLANCHES
- 36 T24 ILE DE RÉ : L'ÉDITION DE TOUS LES RECORDS
- 46 T100 SAN FRANCISCO : ÉTOILES DANS LA BRUME
- 56 TRIATHLON D'OBERNAI : PLUIE, BROUILLARD, BOUE, MAIS ESPRIT SPORTIF !
- 60 D3 LIGUE PACA : UN CIRCUIT DE PLUS EN PLUS RELEVÉ
- 64 OPENLAKES CHAMPAGNE : ÇA PÉTILLE POUR LES BELGES !
- 68 UTCAM : UNE 10E ÉDITION DE TOUTE BEAUTÉ !

/// FOCUS

- 74 2PEAK : L'IA AU SERVICE DE L'ATHLÈTE
- 80 GIANT NICE RIVIERA : GIANT SÉDUIT LES NIÇOIS
- 84 DOSSIER DU MOIS : NATATION, COMMENT CHOISIR LA MEILLEURE COMBINAISON ?
- 94 ENTRAÎNEMENT : JO, LES FACTEURS DE LA PERFORMANCE SUR LE TRIATHLON OLYMPIQUE

/// MATÉRIEL

- 102 SHOPPING
- 104 RAVEMEN FR 300 ET FR 160 : ET LA LUMIÈRE FUT !
- 108 OMIUS : LA SOLUTION FRAÎCHEUR !
- 112 SUUNTO SONIC : LE BON SON !
- 116 RAPID-X : LA LUNETTE NATATION PAR TRI-FIT



DOUBLE IMPACT !

PHOTOS EUROPE TRIATHLON / DR



Le 16 juin dernier, Marion Legrand est devenue championne d'Europe de duathlon pour la 2e année consécutive sur les championnats d'Europe multisports de Coimbra au Portugal.

Une maîtrise de la discipline que la quadruple championne de France étend même au triathlon, comme le prouve sa récente victoire sur le 70.3 d'Aix-en-Provence.

La Française doublera d'ailleurs aux prochains championnats du monde 2024 de Townsville en Australie avec le duathlon sprint (5 km / 10 km / 2,5 km) le 16 août et le triathlon longue distance (3 km / 114 km / 30 km) le 25 août !



VENTOUXMAN

ET AU MILIEU, SE DRESSE LE GÉANT



PAR CÉDRIC LE SEC'H PHOTOS ACTIV'IMAGES -
WAVE ISLAND - VILLE DE MONTEUX



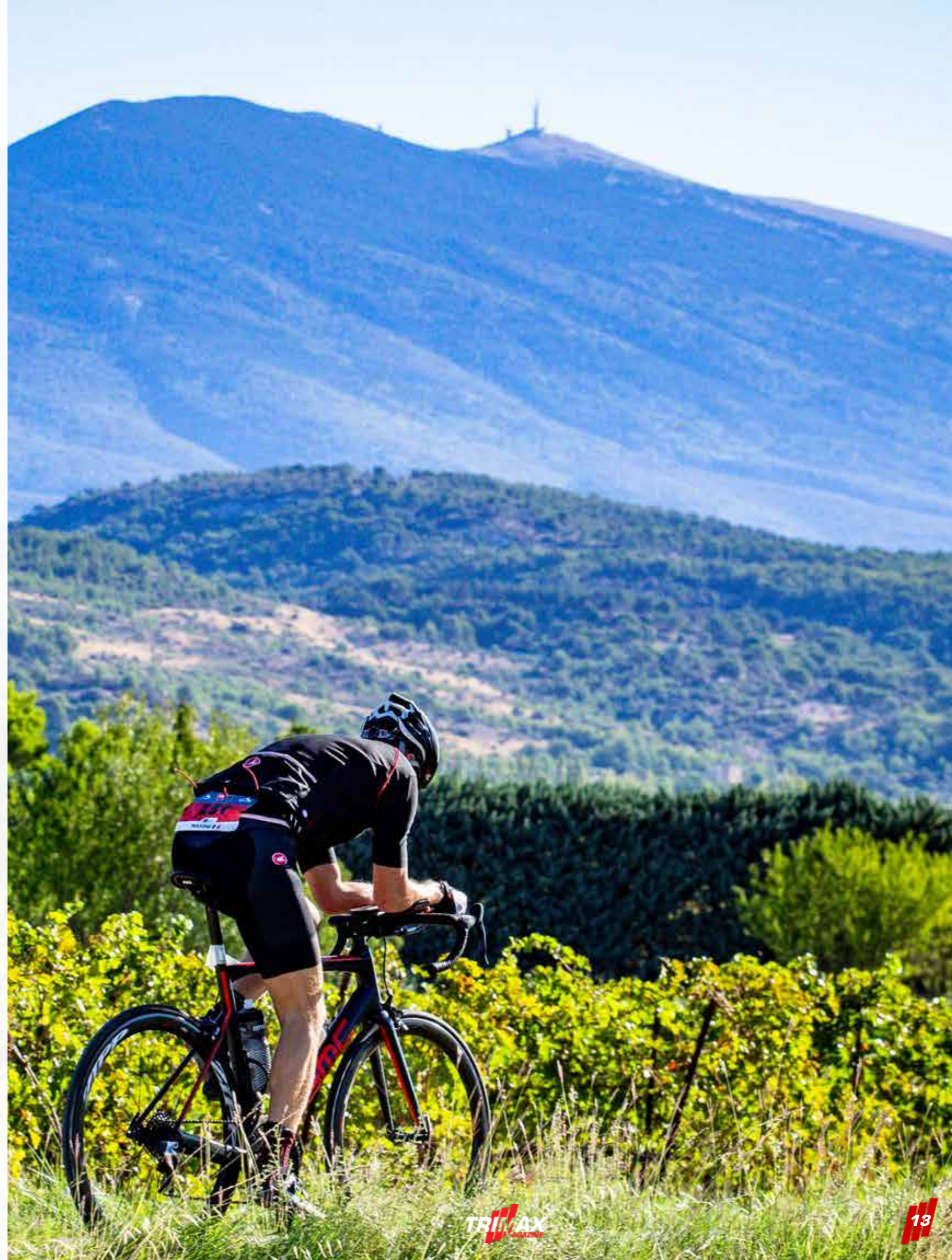
Visible à des kilomètres, il se détache fièrement des paysages provençaux du Vaucluse. Montagne pelée aux allures lunaires, culminant à 1910 m d'altitude, le Mont Ventoux est un symbole, classé "réserve de Biosphère" par l'UNESCO. Tantôt majestueux, tantôt effrayant, le Géant de Provence fascine et cultive son histoire à travers les récits sportifs épiques dont il demeure l'acteur principal. Et les 14 et 15 septembre prochains, le Mont Ventoux sera, après une pause en 2023, à nouveau le théâtre du Ventouxman qui revient en force, relooké et gonflé de nouveautés.

Le Ventoux, on ne le dompte pas. On l'affronte. C'est d'ailleurs le crédo de l'épreuve depuis sa création en 2015 : « Affrontez le mythe »... 3 mots qui résonnent autant dans l'esprit des profanes que des initiés. La légende dit d'ailleurs qu'un cycliste ne le devient vraiment que le jour où il grimpe le Ventoux... Faire son ascension et atteindre la borne affichant les 1912 m d'altitude classe implacablement les cyclistes en 2 catégories : ceux qui savent, et les autres.

Les légendes ne meurent jamais

Logistique complexe pour les participants, exposants et a fortiori coûteuse pour l'organisation avec 2 parcs à vélo, nombre de participants étrangers en baisse post période Covid, manque de ressources en local... Les raisons de la difficulté financière à laquelle était confronté le Ventouxman, forçant l'organisation à faire une pause en 2023, étaient multiples. Une décision dure, mais nécessaire, comme le rappelle Tom Pagani, membre de la société Extra Sports, organisatrice du Ventouxman depuis 2019 : « Clairement, nous avons fait une pause en 2023 pour raisons économiques car nous perdions de l'argent depuis 4 ans sur cet événement. »

Reculer pour mieux sauter. Capitaliser sur l'historique de l'épreuve et revenir avec encore plus d'ambition, c'était le défi du Ventouxman. À l'image du Géant qui l'accueille : seuls celles et ceux qui en tentent l'ascension arrivent au sommet. Alors l'organisation a retroussé ses manches et redoublé d'efforts, car le Ventouxman ne pouvait pas ne pas revenir. Une volonté d'exister appuyée par les propos de Tom : « Nous sommes des passionnés. Nous avons donc mis le paquet avec plein de nouveautés pour que l'édition 2024 soit un succès et qu'elle engage le Ventouxman sur le long terme, en lui donnant un nouvel élan. »





Avec une condition sine qua non : trouver un site d'accueil unique de départ et d'arrivée permettant un parcours vélo en boucle. Chose faite avec la ville de Montoux et son lac ! « Il va falloir leur prouver ce que nous sommes capables de faire cette année, pour que l'épreuve reste pérenne sur le territoire. C'est le but (...) Mais nous n'avons pas d'appréhension, il y a surtout beaucoup d'excitation de notre part pour ce retour et nous sommes impatients de voir comment les nouveautés vont être perçues. »

Des nouveautés à foison

Quitte à revenir au pays du Géant, l'organisation a effectivement vu les choses en grand ! Aquathlons inédits jeunes et adultes avec séries qualificatives, demies et finale le samedi puis repas et concert en soirée, nouveau parcours vélo et donc nouveau parcours course à pied, et inspiré par le Sgrail de Jan Frodeno à Gérone, le 1er triathlon Gravel en France qui se déroulera pendant la partie cycliste du Ventouxman ! Pas

de doutes, l'organisation a soigné le retour du Ventouxman ! « Ce triathlon Gravel, le 1er en France, se fera sur un format M (1km natation / 40 km gravel / 10 km trail) sur des circuits gravel tracés autour de Pernes-les-Fontaines, un coin bien connu des pratiquants de Gravel », souligne Tom.

Des nouveautés notamment rendues possible grâce à ce nouveau site de départ à Montoux. Parc aquatique



Wave Island le samedi pour les aquathlons, Lac de Montoux le dimanche pour l'épreuve reine, le tout dans un périmètre réduit. Une logistique idéale certes pour l'organisation, mais aussi pour les participants, comme le souligne Tom : « Wave Island est à 200 m du Lac de Montoux, ce qui nous permet d'avoir le site de l'événement du samedi, le retrait des dossards, le village et le site du départ du dimanche tous regroupés (...) En termes d'animation, nous allons aussi



pouvoir faire beaucoup plus de choses que ce que nous faisons au Mont Serein. » Un nouveau site qui permettra également, outre toutes les nouveautés proposées, d'attirer un plus large public pour venir encourager les 1000 participants attendus sur l'ensemble du week-end.

Un parcours vélo tout nouveau, tout beau

Mais LA grande nouveauté de ce Ventouxman version 2024 qui est sur toutes les lèvres et dans les esprits des triathlètes, c'est ce nouveau parcours vélo, avec l'ascension du Ventoux pile au milieu des 100 km ! « On a enfin un parcours vélo en boucle, quelque chose que l'on cherchait depuis des années. »

Nouveau parcours vélo, donc nouvelle gestion de l'effort. Le Ventoux se dresse à présent au milieu du parcours vélo et atteindre son sommet sera certes toujours synonyme de soulagement, mais ne sera plus synonyme de fin de la partie cycliste, ni des difficultés... « Déjà, il ne faudra pas tout mettre dans la descente de Malaucène, puis en avoir gardé sous le pied pour monter les 3 km à 6% du Col de la Chaîne, et ensuite effectuer les 20 km plats restant vers Montoux », prévient Tom.





Épée de Damoclès depuis la création de l'épreuve, la météo (et ses caprices) fait partie de l'équation, de la pratique d'un sport outdoor sur un sommet de cette envergure. À l'image de l'édition 2016, annulée pour cause d'orages violents, ou celle de 2020, amputée de la montée du Géant en raison de fortes pluies. « Nous avons un parcours de repli, les risques météorologiques restant

inhérents au Ventoux », avance Tom. Seul élément météorologique quasi certain pour la prochaine édition : si vent il y a, celui-ci devrait être en tout cas dans le dos des participants sur le retour vers Montoux.

Un nouveau parcours vélo qui redistribue les cartes, une logistique simplifiée, des épreuves innovantes mises en place... Avec des conditions

optimales, le Ventouxman se positionne déjà pour son retour comme un futur succès, renforcé par le magnétisme naturel du Géant. « Nous espérons aussi peut être profiter de l'après JO pour avoir quelques athlètes élites olympiques qui viendraient "goûter" au format longue distance, d'autant plus que nous avons remis en place des grilles de prix que nous avons légèrement augmentées », conclut Tom.

LE PROGRAMME

SAMEDI 14/09

Wave Island

→ MATINÉE : AQUATHLONS JEUNES

- 10h30 : Mini-poussins
- 11h00 : Poussins
- 11h30 : Pupilles
- 12h00 : Benjamins/Minimes
- 13h00 : Remise des prix

→ APRÈS-MIDI : AQUATHLON ADULTES & CADETS/ JUNIORS (600 m natation / 2 km course à pied)

- 14h30 (selon le nombre de séries)
- Séries qualificatives
- 16h30 Demi-finales
- 18h00 : Finale
- 18h30 : Remise des prix
- 19h00 - 21h30 : Repas & concert

DIMANCHE 15/09

Lac de Montoux Provence

→ VENTOUXMAN TRIATHLON

- Départ au Lac de Montoux Provence
- 6h-7h15 : Accès au parc à vélo (les vélos y auront obligatoirement été déposés la veille)
- 7h20 : Briefing de course
- 7h30 : Départ de la course en 3 vagues
 - 7h30 : Femmes
 - 7h35 : Relais
 - 7h40 : Hommes
- 9h15 : Départ du Gravel Triathlon
- 9h45 : Départ du Cani-Triathlon
- 12h45 : Arrivée estimée du premier
- 14h00 : Remise des prix

9^{ÈME} ÉDITION

14 & 15 SEPT. 2024

NOUVEAU DÉPART - ARRIVÉE MONTEUX

VENTOUXMAN

TRIATHLON - FRANCE

NOUVEAU PARCOURS

TRIATHLON L | SOLO | RELAIS
 NATATION 2KM + VÉLO 100 KM + CAP 20 KM

AFFRONTÉZ
 LE MYTHE

KIDS DE 5 À 13 ANS | AQUATHLON OUVERT À TOUS

[ventouxman.com](https://www.ventouxman.com)



IRONMAN WORLD CHAMPIONSHIP NICE

JEU D'ÉCHECS POUR LES DAMES



PAR JULES MIGNON
PHOTOS ACTIV'IMAGES



Pour la seconde fois, Nice accueillera le championnat du monde IRONMAN le 22 septembre prochain, cette fois réservé aux femmes (les hommes seront à Kona le 26 octobre). IRONMAN ayant décidé d'alterner une année à Nice, une année à Hawaï jusqu'en 2026, les femmes découvriront pour la première fois les championnats du monde sur la "French Riviera". L'an passé sur la course des hommes, nous avons pu assister au premier sacre d'un Français sur les championnats du monde IRONMAN, avec Sam Laidlow. Cette année, 3 Françaises sont pour l'instant qualifiées avec Jeanne Collonge, Julie Lemolo et Marjolaine Pierré. L'une des 3 sera-t-elle en capacité de réaliser l'exploit face à un plateau féminin très coriace ?

Nice grandeur nature

Nice et la France ont eu l'honneur d'être choisis pour assumer ce rôle d'alternance des championnats du monde, se déroulant initialement sur l'île d'Hawaï. Nice a ses qualités et a su séduire le public masculin l'an dernier, venu du monde entier ! Un parcours très varié et loin d'être facile attend chaque concurrent.

La natation se déroulant dans la Baie des Anges au lever du soleil offre un magnifique panorama et permet à l'eau bleue de la Méditerranée de se refléter dans les lunettes de chaque athlète. Les 3 800 mètres se déroulent sous forme de 2 boucles différentes sans sortir de l'eau.

S'en suivent les 180 kilomètres de vélo dans l'arrière-pays Niçois et ses 2 400 mètres de dénivelé positif. Un parcours assez usant, qui alterne de longues montées et quelques portions de plats puis de descentes, et qu'il faudra très bien gérer pour attaquer ce marathon le long de la Promenade des Anglais.





Ce marathon paraît anodin puisque c'est "simplement" 4 allers-retours sur la Prom' et que le parcours est tout plat, mais à cette période, la chaleur se fait ressentir et au bout de plusieurs heures d'efforts, il faut garder de la lucidité pour pouvoir enchaîner ces 4 tours. Heureusement, une ambiance de feu est à prévoir tout le long du parcours et saura motiver tous les athlètes jusqu'à la fin !

Lucy pour le doublé ?

Un format inédit donc pour les femmes, qui courront pour la première fois des championnats du monde à Nice, bien que la favorite et tenante du titre Lucy

Charles-Barclay ait déjà fait une sorte de reconnaissance en s'imposant le 16 juin dernier sur l'IRONMAN France Nice, ce qui lui a permis d'évaluer son niveau sur un parcours comme celui-ci, mais aussi d'effectuer des réglages au niveau du matériel à utiliser le 22 septembre prochain.

Elle avait d'ailleurs fait part il y a quelques mois qu'elle se concentrerait sur le nouveau format T100 de la PTO et ne participerait donc pas aux championnats du monde en septembre. Une décision sur laquelle elle est revenue ces dernières semaines: « Après mon titre à Hawaï, c'était comme une sorte de soulagement en ayant fait

4 fois 2e et j'étais très contente de concrétiser tout cela. Je me suis malheureusement blessé à ce moment-là et mon corps a mis du temps dans l'hiver pour se reconstruire. C'est donc pour cette raison que je préférerais me concentrer sur des formats plus courts, mais au vu du bon début de saison que je réalise avec deux 2e places sur le circuit T100, je pense que mon corps est prêt à repartir sur des formats plus longs. » Après cette interview, Lucy s'est imposée sur l'IRONMAN de Nice, ce qui valide son ticket pour les championnats du monde pour lesquels elle est plus décidée que jamais à conserver son titre.



REBORN FASTER



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

DT SWISS ENGINEERING PERFORMANCE

LES FORCES FRANÇAISES !

Face à elle, les trois Françaises actuellement qualifiées auront un grand rôle à jouer, que ce soit dans l'animation de course ou bien dans le résultat final. Nous avons pu échanger avec elles sur leur état de forme, et leur approche de course à moins de 3 mois de l'échéance.

Marjolaine PIERRÉ

Qualifiée lors de l'IRONMAN Portugal Cascais en octobre 2023

« Habitant à Nice, je commence à connaître le parcours, et je suis très contente de pouvoir connaître chaque difficulté qu'il apporte. Je peux m'entraîner quotidiennement à monter, descendre ou bien rouler sur le plat sur les routes du parcours, donc je considère cela comme un avantage. Ce sera un parcours très complet et donc très difficile, qui va aussi dépendre du vent qui pourra faciliter ou durcir la course. La météo va jouer un facteur X, mais il faudra bien le prendre en compte pour pouvoir performer.

Nous aurons des montées assez longues comme celle qui démarre en bas de Tournettes-sur-Loup et qui finit en haut du Col de l'Écre, mais aussi des longues portions plates avec tout le plateau à aborder et où le vent jouera un rôle important, puis des longues descentes comme la dernière qui emmène jusqu'à Saint Laurent du Var et la Promenade des Anglais qui peut malgré tout casser les jambes.

Le parcours va quand même redistribuer les cartes, mais ça risque de se jouer quand même sur la course à pied qui reste très monotone et très dure mentalement, et après un vélo usant c'est ici qu'on verra à qui il en reste encore dans les jambes. Le suspense pourrait bien être présent car il faudra faire face à de bonnes rouleuses, mais aussi de bonnes coureuses qui sauront combler leur retard sur le marathon donc c'est une course qui reste très ouverte !

J'aimerais arriver en forme et en bonne santé sur la ligne de départ, ce serait déjà un bon point. Nous sommes encore loin de gros rendez-vous et il est compliqué aujourd'hui de se fixer un objectif précis, donc si ma fin de préparation se passe bien et que j'arrive en forme, là je pourrais fixer un objectif plus précis. Je vais préparer cette course avec pas mal d'intensité en côte qui sont proches de celle du circuit PTO en termes de watts en côte / watts sur le plat.

Il faudra aussi savoir gérer différentes allures pour les différentes parties du circuit, ce qui est complètement différent à aborder par rapport à un circuit plat où l'on ne bouge pas de notre watt cible.

J'ai hâte de prendre le départ sur cette mythique Promenade des Anglais, j'ai eu la chance d'assister à la course hommes l'année dernière et j'en retiens une super course, pleine de rebondissements, donc j'ai hâte d'être actrice de cela et de profiter du public qui sera présent en masse des quatre coins du monde sur un parcours, je peux dire, presque à domicile. »



Jeanne COLLONGE

Qualifiée lors de l'IRONMAN Lanzarote en mai 2024

« Je suis tout d'abord très contente d'être qualifiée et de pouvoir participer aux championnats du monde à Nice en septembre prochain, qui plus est en France ! Pour être honnête, je suis même plus contente de participer à l'édition de Nice et de découvrir celle-ci, qui, je pense, me correspond plus par rapport à un parcours complètement différent à Hawaï.

J'aime bien la montagne, et pour le coup sur le parcours de Nice on est servies (rires). Cela va être un parcours difficile, usant mais aussi technique car il faudra exploiter chaque bout du parcours pour mieux tirer son épingle du jeu. En tout cas, en termes de parcours, ça me plaît mieux que celui d'Hawaï même si Kona reste le mythe du triathlon ! Mes attentes, je vais plutôt les tourner vers ma performance personnelle plutôt que dans le classement car il est difficile de se positionner avec un plateau comme celui-ci.

Personnellement, j'aimerais beaucoup faire un beau marathon avec ce vélo qui sera usant, sur cette Promenade des Anglais où j'ai déjà réussi à bien courir. J'aimerais aussi m'éclater sur le parcours vélo, car je le sais déjà, je ne vais pas faire partie de la tête de course à la sortie de l'eau et j'ai vraiment envie de m'éclater sur ce parcours et combler une partie de mon retard sur le vélo.

Avant ce gros rendez-vous, je vais faire l'Embrunman le 15 août prochain, ce qui va bien me préparer pour une échéance comme celle-ci un mois après. Il va falloir que j'optimise ma récupération entre les deux, afin d'arriver en pleine forme sur la Prom ! Pour me préparer à cela, je vais passer 3 semaines en altitude avant l'Embrunman. Une fois cette course passée, j'avisera selon ma forme et verrai si je peux retourner en altitude avant Nice. Je fais totalement confiance à mon entraîneur Romain Lieux pour me préparer à cela. Je suis très contente de pouvoir me confronter aux meilleures de la distance sur un parcours que j'aime, et j'ai déjà hâte de courir sur la Promenade des Anglais devant cette foule française. »



Julie IEMMOLO

Qualifiée lors de l'Ironman Hambourg en juin 2024

« Je suis très contente d'être qualifiée car ça va être mes premiers championnats du monde IRONMAN, et aussi très contente de prendre la qualification sur mon premier label IRONMAN. C'était seulement mon 2e full distance après Embrun l'année dernière, et cela confirme que j'aime beaucoup ces efforts longs.

S'aligner sur le label IRONMAN reste toujours très enrichissant et très motivant car on se confronte à ce qui se fait de mieux dans le monde, et ça donne beaucoup d'axes d'amélioration pour se rapprocher du top niveau mondial.

Je suis très contente aussi que ça se déroule en France, à Nice, c'est presque comme à la maison car je suis à Aix-en-Provence. J'ai l'habitude de venir faire des petits stages à Nice ou Antibes, donc je commence à connaître les routes de l'arrière-pays niçois. J'avais fait mon tout premier IRONMAN 70.3 à Nice en 2018, et donc un an après mes premiers championnats du monde 70.3 à Nice également en groupe d'âge, ce qui m'avait permis de passer professionnelle derrière en finissant vice-championne du monde 18-24 ans.

Je pense qu'il va y avoir beaucoup d'engouement autour de cette course et autour des Françaises qualifiées, donc ça fera un gros soutien supplémentaire pour nous. J'ai toujours l'habitude d'aller en montagne l'été, je pars donc à l'Alpe d'Huez l'été pour faire beaucoup de volume vélo et éviter les grosses chaleurs.



C'est un championnat du monde, donc ça va être un gros objectif de 2e partie de saison pour moi. Je vais donc me préparer dans des conditions similaires en faisant beaucoup de dénivelé cet été à la montagne. Le parcours me convient bien, avec une natation en mer qui je pense sera égale pour toutes les athlètes. C'est donc sur le vélo que les écarts vont se créer et je pense qu'on verra moins de dynamique de groupe que sur des courses plus plates. Sur la course à pied, c'est ce genre de parcours où je me sens le plus à l'aise, j'aime bien les longs parcours avec des longues lignes droites, et je pense qu'à Nice on ne peut pas faire mieux que ça (rires). J'arrive à placer ma foulée, mon allure et à continuer dans ma lancée.

En tout cas, je trouve ça super qu'on soit plusieurs Françaises qualifiées. On l'a vu avec les hommes l'année dernière qui ont tous performé et forcément ça nous donne envie, nous aussi, de se donner tout au long de la course pour aller chercher le meilleur résultat. On commence à avoir un bon niveau français sur longue distance et je trouve ça super, ça fait une bonne émulation, d'autant plus que l'on va pouvoir compter sur le public tout au long de cette journée ! »



PILLAR

PERFORMANCE

LA SEULE ROUTINE DU SOIR DONT VOUS AVEZ BESOIN

Améliore votre
sommeil

Vegan

Favorise la
récupération
musculaire

3 formes de
magnesium
biodisponibles

Réduit le
risque de
crampes





IRONMAN FRANCE NICE

NICE REVÊT

SON PLUS BEL HABIT

PAR JULES MIGNON - PHOTOS ACTIV'IMAGES

La French Riviera accueillait pour la 19e fois l'Ironman France de Nice ; une belle répétition, 3 mois avant le championnat du monde IRONMAN féminin. L'organisation a même pu recevoir une "guest-star" en la personne de la championne du monde en titre Lucy Charles-Barclay, en "reconnaissance" avant l'échéance du 22 septembre prochain. Retour sur une édition ensoleillée, partagée entre l'IRONMAN et l'IRONMAN 70.3.

Yves Cordier et son équipe étaient à pied d'œuvre pour accueillir les 5 000 athlètes répartis sur l'IRONMAN et l'IRONMAN 70.3, le 16 juin dernier. Une édition ouverte aux professionnelles (les pros masculins étaient sur l'IRONMAN Klagenfurt), avec quelques Françaises venues chercher un des deux slots pour Kona mis en jeu par l'organisation.

Lucy Charles-Barclay, une Anglaise sur la Promenade

Face à elles, Lucy Charles-Barclay a fait son retour sur la distance IRONMAN, elle qui n'avait plus couru une si longue distance depuis son titre de championne du monde à Hawaï en octobre dernier. « Après mon titre de championne du monde, je me suis rendu compte que je m'étais blessée sur la course, ce qui m'a un peu pénalisée dans ma préparation hivernale. Mon corps et ma tête ne se sentaient pas en capacité de repartir sur une si longue distance, c'est donc pour cela que je voulais me concentrer sur le circuit T100 dans un premier temps. Les 2 premières courses se sont très bien passées, avec 2 deuxièmes places. Mon corps avait bien récupéré et je me sentais en forme. C'était un bon signe pour que je retourne sur la distance IRONMAN afin de défendre mon titre en septembre prochain. Je suis donc venue dans le sud de la France afin de reconnaître le parcours avec les locaux Marjolaine (ndlr : Pierré) et Clément (ndlr : Mignon). J'ai pu nager avec le club de natation d'Antibes qui m'a accueillie dans leur équipe et que je remercie. Le corps répondait bien donc j'ai décidé de prendre le départ pour l'IRONMAN en juin afin de valider ma qualification pour septembre », confiait-elle avant la course.

Sur la ligne de départ, Lucy Charles-Barclay faisait face aux Françaises Justine Mathieux, Justine Guérard, et Nikita Paskiewiez. Ces 2 dernières faisaient leurs débuts sur la distance IRONMAN après de multiples IRONMAN 70.3 chez les professionnelles. Dès le départ donné, une fille partait en tête. Sans surprise, la meilleure nageuse du circuit Lucy Charles-Barclay prenait les devants dès les premières secondes de la course.



Pour son premier IRONMAN depuis son titre de championne du monde, la Britannique sortait de l'eau en 50 minutes avant de réaliser cette longue transition qui mène jusqu'au début du vélo. Une avance déjà confortable pour elle, avec plus de 6 minutes sur le duo Justine Guérard / Nina Derron.

S'en suivaient les 172 kilomètres du parcours vélo et ses 2 400 mètres de dénivelé positif. Un début de parcours

commun avec le 70.3, en passant par Saint-Laurent du Var, la fameuse côte des Pugets et son court passage à 15% avant d'atteindre le village de Vence. Le parcours du full distance continuait jusqu'aux gorges du Loup, tandis que le 70.3 montait le col de Vence. Une fois les Gorges du Loup englouties, le Col de l'Écre se présentait face aux futurs Ironmen. Une montée assez régulière qui fait arriver sur le plateau de Caille et de Thorenc à 1 100 mètres d'altitude.

La fameuse descente de Gréolières constituait la suite du parcours. En prime, une magnifique vue sur l'arrière-pays niçois qui procure des frissons à chaque concurrent, avant d'aborder la dernière difficulté de ce parcours, une montée de 7 kilomètres qui rejoint le parcours du 70.3 au village de Coursegoules. Puis une dernière longue descente en passant par Carros et Gattières, avant de rejoindre à nouveau Saint-Laurent du Var et la Promenade des Anglais.



Au bout de ce parcours très usant, Lucy Charles-Barclay gardait la tête de course avec 12 minutes d'avance (!) avant de débiter le marathon sur une Promenade des Anglais bien chauffée au préalable par les coureurs du 70.3. Un marathon plus que bien géré par la Britannique, puisqu'elle a même réussi à augmenter son avance, en signant un temps de 2h49'54 ; de bon augure pour une explication finale en septembre avec les autres favorites !

Lucy Charles-Barclay s'est donc imposée donc sur cette mythique (et longue) Promenade des Anglais au bout de 4 tours, record de l'épreuve à la clé en 9:03:22, devant Barbra Besperât et Merle Brunnée.

Les Françaises Nikita Paskiewiez et Justine Guérard ont respectivement terminé 5e et 6e pour leurs débuts sur la distance. Justine Mathieu, bien lancée dans sa course au podium, a abandonné au 5e km de la course à pied.

Des groupes d'âge français en feu

Chez les hommes, la course était ouverte uniquement aux groupes d'âge. Ce qui a permis à l'ancien cycliste professionnel, Stéphane Rossetto de réaliser 4h29'55 sur les 172 kilomètres de vélo et ainsi d'arriver en tête à T2. Mais son avance à vélo ne lui a pas permis de résister

aux retours de gros coureurs tels que Steven Galibert, auteur d'un marathon en 2h34'17 ! Le sociétaire de l'AS Monaco Triathlon vient signer une grosse performance pour s'imposer à Nice, presque à la maison.

Le directeur de course, Yves Cordier s'est exprimé à la suite d'une nouvelle édition réussie :





« Nous sommes très contents de cette nouvelle édition, où les athlètes ont répondu présents, que ce soit sur l'IRONMAN ou le 70.3. La course a été marquée par la venue de Lucy Charles-Barclay bien évidemment, que personne n'attendait sur un full distance et encore moins ici, donc en "last-minute" ça fait une grosse surprise et nous ne pouvons que nous en satisfaire. Elle a un mental de gagnante donc nous savions qu'elle ne viendrait pas juste pour participer afin de valider sa qualification, mais elle voulait vraiment gagner et ça s'est vu lors de son arrivée, puisqu'elle a laissé parler ses émotions, elle est très conquérante et elle a marqué son territoire ici.

Lucy a voulu également profiter de l'expérience, de s'entraîner dans le sud, de profiter de nos paysages, de nos infrastructures et c'était un bon repère pour elle, pour le championnat de monde. Derrière elle, ça n'a jamais été très loin malgré qu'elle ait fait un numéro en solo, et les autres filles n'ont pas démerité. Une chose est sûre, c'est que le championnat du monde en septembre sera intense.

C'est dommage que les Françaises n'aient pas pris de slots pour rejoindre Jeanne Collonge, Marjolaine Pierré et Julie lemmolo à Kona, mais je suis sûr que les 3 pourront être bien positionnées en septembre. Côté masculin, nous avons

vu aussi du spectacle notamment avec le marathon de Steven Galibert en 2h34, ce qui est très costaud ici malgré qu'il manque 800 mètres.

Du côté du 70.3, nous avons pu assister à de solides performances avec les victoires de Sandra Huon et Damien Le Mesnager, ce qui montre que Nice est une course intéressante et qu'il n'y a pas que les pros, les amateurs veulent aussi apposer leur nom.

Nice reste une grosse machine en termes d'organisation car, que ce soit en juin ou en septembre, nous accueillons aux alentours de 5 000 athlètes, mais c'est totalement récompensé lorsque l'on voit l'intérêt que portent les gens à notre course, avec des bénévoles très investis, et des premiers bons retours d'expérience une fois de plus. Nous avons pu avoir une belle édition, avec des conditions idéales comparées à certaines années, un beau soleil et de belles images. »

LES PODIUMS

IRONMAN FRANCE NICE

→ Pros femmes

- 1 - Lucy Charles-Barclay (GBR) - 9:03:22
- 2 - Barbora Besperát (CZE) - 9:20:01
- 3 - Merle Brunée (ALL) - 9:25:21

→ Groupes d'âge hommes

- 1 - Steven Galibert (FRA) - 8:40:14
- 2 - Anthony Hayes (GBR) - 8:46:20
- 3 - Oskar de Schynkel (GBR) - 9:01:12

→ Groupes d'âge femmes

- 1 - Lotte De Vet (BEL) - 10:14:02
- 2 - Antonina Rezkina (ISR) - 10:18:33
- 3 - Diane Baize (FRA) - 10:30:13

IRONMAN 70.3 NICE

→ Groupes d'âge hommes

- 1 - Damien Le Mesnager (FRA) - 4:23:28
- 2 - Sander Clerebaut (BEL) - 4:30:17
- 3 - Sébastien Escola-Fasseur (FRA) - 4:30:42

→ Groupes d'âge femmes

- 1 - Sandra Huon (FRA) - 4:48:24
- 2 - Juliette Lucet (FRA) - 5:08:30
- 3 - Abby Mae Parkinson (GBR) - 5:14:49





TRIATHLON DEAUVILLE-NORMANDIE

BIG SMILE SUR LES PLANCHES

PAR ROMUALD VINACE - PHOTOS LOÏC BARATOUX ET FABIEN DEBARD
ACTIV'IMAGES - ANAÏS BELLIER

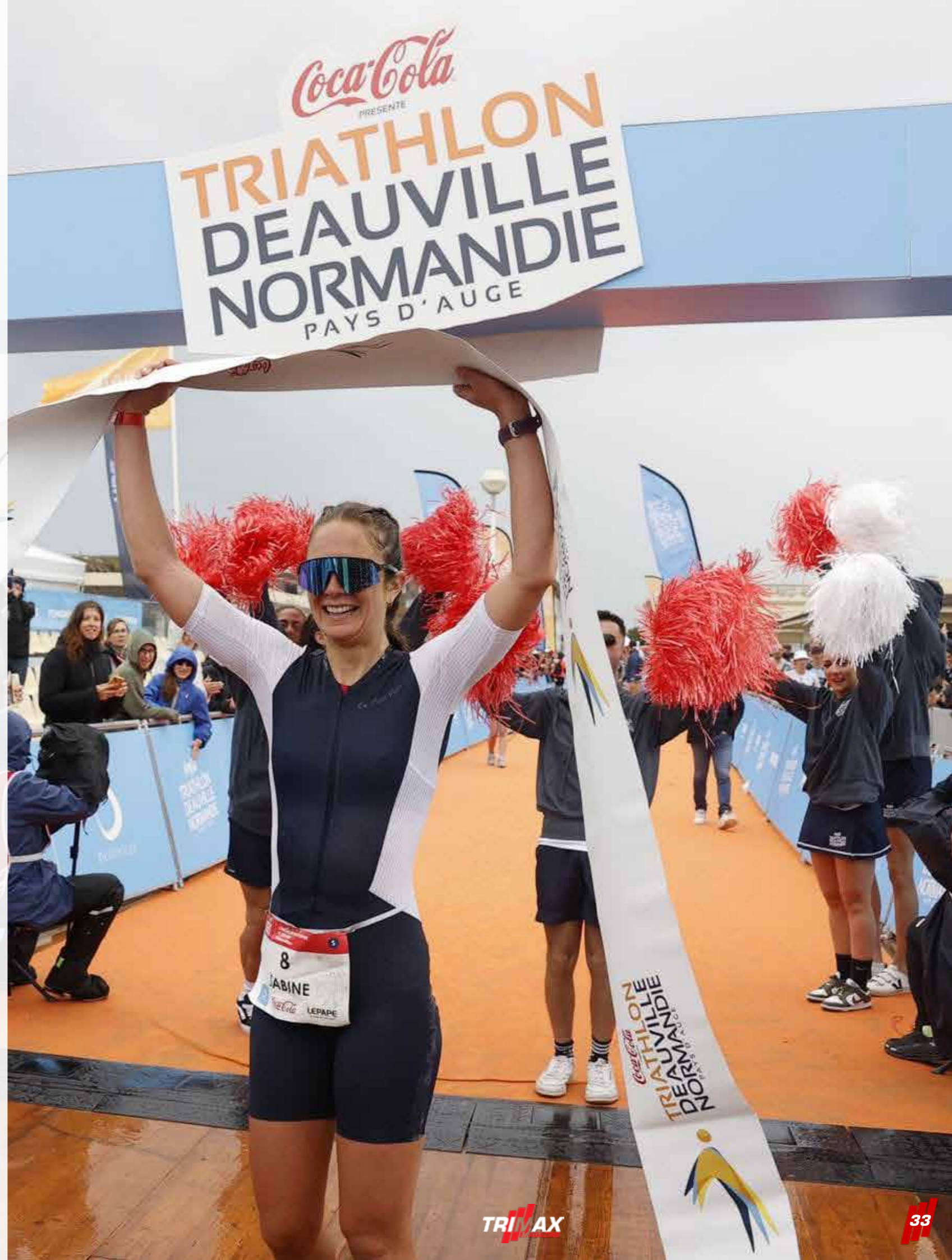
Avec 9 387 inscrits pour la 13e édition, la fête du triathlon s'est invitée sur les planches, mais bien loin du strass et des paillettes du cinéma américain. Grandiose par sa convivialité, attractif par sa qualité, le gros rendez-vous français de la discipline n'a pas déçu malgré des conditions climatiques difficiles. Avec le plein d'adrénaline et un condensé d'émotions partagées à tous les âges et tous les niveaux, les organisateurs, Vincent Eudier en tête, peuvent afficher un large sourire.

Sur le sable, l'excitation. S'offrir une immersion au cœur du plus gros triathlon de France en termes de fréquentation, c'est s'octroyer une part de rêve. Le rêve accessible du triathlète dans toutes définitions. Qu'importe le niveau !

Deauville, fenêtre ouverte sur les possibles, tous les possibles. Du Longue Distance, format roi, au Découverte, du DO 750 au Distance Olympique, le Triathlon Deauville-Normandie, c'est une éclaircie dans la grisaille et cette année encore, 9 387 inscrits n'ont pas pu se tromper. Pas plus que les 1 300 scolaires venus s'essayer au triple effort et se gaver d'adrénaline. Une marée humaine a de nouveau déferlé sur le Pays d'Auge pour livrer un magnifique plan-séquence sur la 13e édition dont les prévisions météorologiques laissaient présager un défi de taille pour Vincent Eudier et la Team Exæquo.

Deauville, gigantesque terrain de jeu, est devenu pour quelque 96 heures un fournisseur d'émotions en partage, et il n'a pas déçu. « Les prestataires comme l'ensemble des bénévoles, soit 783 personnes, ont su faire preuve d'une grande adaptabilité. En alternant soleil et pluie, la météo a mis notre organisation à l'épreuve sans se douter de sa détermination, ni de sa flexibilité. Des atouts majeurs qui nous ont permis de proposer aux triathlètes une expérience mémorable. Celle dont nous rêvions », se félicite Vincent.

“ Notre ADN, c'est le triathlon pour tous ! ”





Pas de crise du bénévolat avec des missions mieux adaptées et une attention particulière aux forces de l'ombre, le Triathlon Deauville-Normandie s'est aussi attaché au confort des participants. Du retrait des dossards au parc à vélos, des parcours à l'arrosage, sur la ligne d'arrivée ou sur la "chill zone", ils étaient omniprésents...

Attentifs comme toute l'armada "smiling team" qui a consenti au

décalage du départ de 15 minutes pour le Longue Distance, le déploiement de la natation en piscine pour les TriKids et le déplacement des bouées pour le reste des épreuves. Les organisateurs ont démontré, une fois de plus, leur capacité à offrir un événement de qualité. « Notre ADN, c'est le triathlon pour tous ! Et si les formats restent difficiles, l'attractivité ne se dément pas d'année en année. Nous sommes passés de 2 000 à 2 300 athlètes sur le Découverte et

c'est une première. La mise en place du rolling start pour éviter le rush à la bouée et un parcours natation raccourci ont été des choix forts et payants pour s'adapter aux vagues et au courant. Aucun abandon n'a d'ailleurs été déploré », appuie Vincent Eudier, qui souligne un accompagnement de tous les instants à l'image des multiples "work shop" sur la natation en mer et le parcours vélo qui ont visé juste autant que le Tri Expo avec ses grandes marques.



Ambiance Tour de France dans la côte Saint-Laurent

La zone d'arrivée agrandie a, elle aussi, donné un autre relief à la course. Un flux de dossards heureux de se retrouver sur les planches. Des sourires à foison, remarquable indicateur d'une future réussite au fil des 7 épreuves : des scolaires en lever de rideau au Duo Inclusif organisé en collaboration avec le Rotary Club de Deauville, en passant par le Découverte, format le plus accessible, le Longue Distance-Lepape, pour les plus endurants – ils étaient un millier – à relever le défi des 1,9 km de natation, 90 km de cyclisme et 21 km de course à pied, malgré le mauvais temps ou encore l'emblématique DO750. Le Distance Olympique-Loubsol, autre épreuve phare du week-end, a tenu toutes ses promesses en offrant un spectacle sportif de haut niveau.

« Cette 13e édition a été une véritable réussite, tant sur le plan sportif, festif que personnel », poursuit l'intéressé. « Je suis satisfait à tous les niveaux et en particulier de la considération que nous avons pour chacun des 9 000 concurrents accueillis, qui garderont à



coup sûr un souvenir impérissable de la Côte Saint-Laurent noire de monde, de son ambiance en mode Tour de France de cyclisme, de ce running sur les planches, des pom-pom girls... », conclut Vincent Eudier. Théâtre du dépassement de soi et fête du triathlon avant tout, le plus gros rendez-vous français de la discipline a séduit sans faire

de bruit. Mathieu Bolzer, vainqueur en 3h54 sur le Longue Distance-Lepape devant Yann Guyot (3h59) et Maxime Rivron (4h) ou encore Sabine Fesneau (4h58) devant Suzy Helaine (5h) ne nous contrediront pas.

→ Retrouvez les résultats complets sur : triathlondeauville.com





T24 ILE DE RÉ

L'ÉDITION DE TOUS LES RECORDS

PAR FRANÇOIS BONNAFFOUX
PHOTOS ACTIV'IMAGES - FDEBARD

Ils étaient 300 sur la première ligne de départ Plage de Loge aux Portes-en-Ré en 2020 ! 300 à écrire la première page d'un tout nouveau concept de course. 300 pionniers qui ont expérimenté pour la première fois un format de 24 heures, du jamais vu sur le triathlon. L'histoire continue de s'écrire aujourd'hui, sous la plume cette fois-ci de 1 700 concurrents et quelque 100 individuels ! Le T24 a fait sa place dans le paysage du triathlon français et il accueillait les 8 et 9 juin derniers cette nouvelle vague de triathlètes venus chercher quelque chose de spécial : le dépassement de soi, un effort partagé, de la cohésion, une émotion que l'on n'arrive pas encore à définir ou tout simplement pas encore découverte.

C'est une édition record qui se présentait à l'Ile-de-Ré avec un nombre de participants jamais atteint et une très belle délégation internationale, puisque ce n'est pas moins de 12 nationalités qui étaient représentées. Ces derniers n'ont d'ailleurs pas fait le voyage pour faire de la figuration puisque c'est un Belge qui a mis le feu aux poudres en allant faire tomber le record du champion sortant Ronan César. Laissez-vous bercer par le récit de course de Mathieu Kartheuser qui nous replonge dans les moments inédits de la 4e édition du T24 ILE DE RÉ !

Faire le plus long triathlon en 24h pour cumuler le maximum de points, voilà la seule et unique mission des 1 700 participants répartis entre les individuels et les équipes de 2, 4 et 6 personnes. Pour rappel, les points sont répartis sur les 3 épreuves de la manière suivante : 1 km de natation réalisé rapporte 15 points, 1 km en vélo rapporte 1 point et 1 km en course à pied rapporte 4 points. Chacun sa stratégie, car même si les formules d'un tableau Excel peuvent aider, il faut avoir une connaissance très fine de ses atouts et aussi de ses faiblesses. C'est d'ailleurs le premier enseignement que Mathieu nouveau recordman de l'épreuve, nous livre : « *Mon objectif, c'était de ne jamais m'arrêter pendant les 24 heures de course (...)* Le vélo et la course à pied sont mes forces, en tout cas, plus que la natation (...) Comparé à d'autres, je ne me suis pas concentré sur une stratégie de gagne où il faut passer le plus de temps sur les épreuves qui rapportent le plus de temps, à savoir la natation et la course à pied », et c'est dans cette optique que le Belge a construit sa course, au fur et à mesure des kilomètres qui passaient et en écoutant ses sensations. Improvisation totale, bluff ou maîtrise parfaite de son effort, le triathlète-coach a gardé comme ligne directrice d'écouter son corps et : « *solutionner les problèmes au fur et à mesure qu'ils se présentent.* »

Une préparation spécifique au-delà de sa zone de confort

Comment se prépare réellement un T24 ? La question est plus que légitime pour un triathlète aguerri et encore plus pour un coach. Mathieu Kartheuser nous emmène dans les coulisses d'une planification qui a su faire ses preuves, même si l'intéressé semble étonné du résultat final : « J'étais focalisé sur un trail de 70 km en fin d'année 2023, et ça m'a permis de valider un premier gros bloc de course à pied et de rester concentrer dessus, même si j'ai gardé un complément natation-vélo en vue de la préparation au T24 (...) Ce trail était la première pierre à l'édifice du T24 ! En 2024, je suis parti sur une préparation de type Ironman, même si j'avais envie de valider certains entraînements spécifiques T24. J'ai mis un peu plus le focus sur la natation car je sais que cette partie est encore plus importante et stratégique pour scorer le maximum de points. J'ai augmenté le volume en natation en passant à 3 séances par semaine et en faisant quelques séances à fort volume pour m'habituer aux conditions de course. J'ai fait la même chose pour le vélo en allant rouler 3-4 fois de nuit pour m'habituer



aux conditions et aux sensations, tester le matériel et les lumières. Et dernier point, j'ai fait très tôt beaucoup de volume avec des séances de 2-3 heures voire même une de 4 heures en endurance pure pour tester ce type d'effort. »

On sent beaucoup de maîtrise et de sérénité chez le triathlète belge. À l'écoute de son plan d'entraînement, on entrevoit une personne qui a confiance

en son expérience et qui se préoccupe des détails importants d'un format de course si atypique. Lui-même avoue que la préparation à un triathlon extrême va plus loin que le simple contenu des entraînements : « Ce qui fait la différence quand on performe, ce sont les années de pratique, la régularité et les 8-10 derniers mois de préparation. Le T24 est finalement la consécration de mes 5 ans de pratique avec l'hygiène de vie qui va avec. »



LA 0-3000
SAMEDI 7 DÉCEMBRE 2024
 5^{ÈME} ÉDITION
 TRIATHLON // DUATHLON // INDIVIDUEL // RELAIS

INSCRIPTIONS

LA RÉUNION
 L'ÎLE INTÈPRE

REGION REUNION
 www.regionreunion.com

DÉPARTEMENT
 Réunion
 www.cg974.fr

TRIMAX
 Toute l'Info triathlon

REUNION ISLAND

CilAos

0-3000



Une mer calme n'a jamais fait un bon triathlète

Samedi, 14H50, le speaker Romain Forel s'avance devant la grande assemblée de triathlètes désormais unis à jamais pour relever ce défi de 24 heures. On entre alors dans un des grands moments du T24 où le speaker motive les troupes une dernière fois avant de les laisser s'aventurer sur cette première épreuve de natation. 4 heures à passer dans l'eau pour

les plus déterminés des individuels, les équipes pourront se relayer pour envoyer des forces vives et les binômes n'auront que quelques instants pour souffler. 15h tapante, le top départ de la 4e édition du T24 ILE DE RÉ est donné dans une ambiance très festive et alimentée par un public venu en nombre envahir la Plage de la Loge !

Les conditions sont excellentes, le delta entre la température de l'air et de

l'eau reste minime et même si c'était une des appréhensions de Mathieu Kartheuser, il semble se rassurer assez vite sur cette première partie : « 4 heures en eau libre, je ne l'ai jamais fait. C'est la première fois que je nageais en eau libre salée, aussi longtemps et dans une eau aussi fraîche. C'était la partie où j'avais le plus d'appréhensions (...) j'avais beau avoir nagé longtemps en eau douce, je ne savais pas quel effet allait avoir le sel avec la combinaison (...) Au bout de 2 heures, tout allait bien, je



n'avais pas froid, je prenais les boucles les unes après les autres. Il a juste fallu régler un problème d'irritation avec la combinaison en remettant de la crème anti-frottement. Ça n'a eu aucun effet et il a fallu, en plus, composer avec une bonne houle pour terminer, on s'est bien fait secouer ! » Une natation en soi maîtrisée pour Mathieu qui a rempli son premier objectif d'aller chercher 12 km en ayant fait le choix de s'arrêter à 10 minutes de la fin des 4 heures, sans relancer un dernier tour. Un choix qui n'est pas partagé par son concurrent direct du jour, Ronan César, qui a mieux nagé au global et qui est reparti sur un dernier tour de natation pour aller chercher quelques points supplémentaires !

Pierre qui roule n'amasse pas mousse

Après une fin de natation bien engageante avec le vent qui s'est légèrement levé, les 450 triathlètes présents sur le parcours prennent la direction du parc à vélo situé sur le Village de course du T24, basé à quelques encablures de la plage. Les accompagnants et spectateurs encouragent les athlètes sur cette portion, allant même jusqu'à courir à leurs côtés. De son côté, Mathieu privilégie un départ prudent pour éviter les mauvaises surprises en restant attentif aux réactions de son corps après cette longue partie de natation : « Je suis parti doucement sur le premier tour à vélo pour prendre connaissance du parcours (...) Je l'ai très bien vécue, cette partie vélo. J'ai été étonné de la vitesse à laquelle j'ai roulé. Ma stratégie d'hydratation et d'alimentation était bonne et tous ces points là se sont bien déroulés. Le choix du vélo de chrono m'a été bénéfique puisque la position aéro joue en notre faveur aussi quand il y a du vent. Je l'ai



senti et j'ai joué avec, en me laissant porter sur les sections vent de dos et en relançant sur les sections vent de face, comme si on gérait un effort sur un parcours vallonné. Il ne fallait pas subir le vent. » Tous les concurrents n'ont pas aussi bien vécu ce dernier tiers de la partie cycliste comme Mathieu. Le vent s'est à nouveau levé pour rendre difficile les longues portions de ligne droite. Rajoutez la fatigue des organismes, mélangée à une horloge biologique complètement dérégulée,

et vous arrivez à ce moment où c'est la tête qui prend le relais !

Mathieu réussit à garder la tête froide et continue de déployer sa stratégie. Après avoir disputé les deux-tiers de course, le triathlète belge se prépare à arriver dans les meilleures conditions sur la dernière épreuve : « Si clairement j'avais joué la gagne dès le début, j'aurais plus nagé et moins roulé. Au final, j'étais très confortable sur le vélo et c'est pour ça qu'à 10 minutes



du départ en course à pied, j'ai voulu repartir sur un dernier tour de 16 km avec l'objectif de raccourcir le temps à pied. L'idée était juste de se dire que la course à pied risquait d'être dure et sachant que le vélo se passe bien, je continue (...). C'est une stratégie basée sur les forces et les faiblesses de chacun, j'avais une alerte de blessure en course à pied et c'était une raison qui me faisait dire : "si tu cours un peu moins c'est peut-être mieux". J'ai eu la chance et l'immense honneur de faire le record de points. On me disait : "Est-ce que j'aurai pu faire mieux ?" En me faisant mal sur la natation et puis potentiellement en gérant mieux sur la course à pied, il y avait la place bien-sûr mais à quel prix ? Sur le moment-même, je savais que je faisais le bon choix avec ma stratégie ».

Rien ne sert de courir (ou presque), il faut partir à point

Le cap des 16 heures de course vient d'être franchi et c'est sous les premières lueurs du matin que le 3e et dernier départ du T24 est lancé. C'est parti pour 8 heures de course à pied avec une température idéale ! Les transitions T2 en triathlon sont réputées pour être les plus difficiles avec cette sensation de jambes lourdes. Imaginez un peu après avoir passé une nuit complètement éveillé ou semi-éveillé ! le futur vainqueur ne déroge pas à cette loi physique et prend ses précautions pour éviter de vivre un calvaire : « J'ai fait 400 km en vélo, ce qu'aucun individuel a fait les années précédentes, donc je me suis dit que j'en ai peut-être trop fait. C'est pour ça que sur la course à pied, je suis parti à mon rythme. Le 1er tour était une pénitence ! Je n'avais pas de jambes



mais dès le 2e tour, j'ai retrouvé un bon rythme jusqu'au semi-marathon (...) Je savais que Ronan était devant moi sur le parcours et donc pour éviter le risque qu'il reparte sur un dernier tour à la fin, il fallait que je le double. Je me suis donc fixé pour objectif de le rattraper et ça a été un travail de longue haleine. Il ne s'est rien passé avant le marathon. C'est seulement à partir du 47e km que ma compagne me dit qu'il est à 3 minutes devant moi. J'ai fini par le reprendre dans les marais salants. »

Il reste alors moins de 3 heures de course pour tenir sa place et éviter d'être repris sur le dernier tour. Et c'est ainsi que la magie du sport fit son entrée pour donner des ailes au futur recordman du T24 ILE DE RÉ : « Après, c'était dans la tête, il a fallu tenir jusqu'au bout. Et c'est sur les 2 derniers tours que les gens ont pris conscience de ce que j'étais en train de faire. Tout le monde m'encourageait (...) et ça m'a clairement porté pour les 2 dernières boucles qui étaient très dures ! »

C'est ainsi que Mathieu Kartheuser franchit la ligne du T24 en établissant un nouveau record de points : 902 points, soit 12 km de natation, 401 km de vélo et 79 km de course à pied ! Une performance stratosphérique qui a laissé son dauphin Rona César a seulement 25 points derrière lui (14 km de natation, 342 km de vélo et 81 km de course à pied).

Mathieu, que tu retiens-tu de ce T24 qui est si particulier par son format et son ambiance ?

« Le T24 est unique par son format et j'avais une petite idée de ce qui m'attendait. Cet esprit, je l'ai retrouvé au travers des e-mails envoyés régulièrement par l'organisation. Et puis il y a eu le groupe WhatsApp créé pour les individuels. Ça nous a permis de nous souder et de nous mettre dans le même bateau ! On sent vraiment cet esprit de famille, même si on a l'impression que c'est une grosse organisation ! J'ai même ressenti pendant la course cette forme d'entraide entre les individuels. En individuel, on vit tellement les choses différemment que par équipe. Avec du recul je me réjouis de pouvoir vivre cette expérience en relais car c'est totalement différent, contrairement où en individuel on ne s'arrête jamais et donc on ne fait pas la fête. En équipe, la nuit, c'est la fiesta, c'est la folie et tout le monde profite de ça et on a vraiment senti cet esprit de partage quand on a tous franchi cette belle ligne d'arrivée ! »

Qu'est-ce qu'un coach – athlète tire comme apprentissage de cette course ?

« Je pense que j'ai beaucoup appris et j'ai découvert de nouvelles choses avec cet entraînement spécifique T24. Je suis sorti de ma zone de confort, mais ce sont de bons enseignements pour le coaching, que ce soit sur l'état d'esprit, la façon de gérer son entraînement



et la gestion de la fatigue qui est très spécifique. La moindre erreur sur le T24 se paye cash sur la logistique ou la nutrition et vu que ça a fonctionné pour moi, ça valide des méthodes que je peux transmettre avec plus de confiance. Finalement, on se construit au fur et à mesure quand on est coach. »

Un petit mot quand-même sur ton record qui reste une performance hors-norme ?

« Cette performance était inattendue et inespérée. J'ai eu la chance d'être le meilleur ce jour-là sur le T24. Ma place n'est pas là d'habitude et c'est une belle surprise, et j'en profite pleinement car chacun à son niveau a des petites

victoires et il faut savoir les savourer. Je tiens à souligner le soutien de ma compagne qui est restée éveillée pendant 24 heures, même si je lui avais dit que je n'avais pas besoin d'aide sur certains blocs, elle a tenu à rester. Elle a été importante pendant la course (...) elle m'a bien secondé et ça m'a permis de gagner du temps sur les transitions et les ravitaillements, de me motiver quand c'était nécessaire en trouvant les bons mots pour me relancer. Elle mérite sa médaille comme tous les accompagnants ! Pour finir, je dirai que cette performance est le fruit d'un travail de régularité. »

UNE PROGRAMMATION À SUIVRE

TOUT AUSSI ALLÉCHANTE EN 2024 ET ... EN 2025 !

La saison des T24 commence de la meilleure des manières avant d'enchaîner sur le T24 TOUQUET-PARIS-PLAGE les 7 et 8 septembre et le T24 BORMES-LES-MIMOSAS les 12 et 13 octobre. Les organisateurs ont d'ailleurs profité de la tribune offerte par les 1 700 participants pour annoncer une 4e destination en 2025. Dans tout juste un an, c'est le T24 BREIZH qui verra le jour sur les côtes bretonnes, du côté de Carantec ! Rendez-vous les 28 et 29 juin 2025 pour ce premier opus salé !

LE MOT DE L'ORGANISATEUR

CHARLES GALLANT, FONDATEUR ET ORGANISATEUR DU T24 XTREM TRIATHLON

« Depuis maintenant 3 ans, la promesse du T24 est de faire vivre une aventure exceptionnelle sur les plans sportif, festif et convivial à des triathlètes novices comme aguerris et à des sportifs qui aiment les formats (très) longs comme les formats sprints ! Chacun des 1700 participants au T24 ILE DE RÉ 2024 a sa propre histoire avec le T24. Même si ces 1 700 histoires sont toutes différentes, il y a des points communs énormes puisqu'en s'inscrivant sur le T24, ils ont tous décidé de saisir une des plus belles opportunités que la vie leur a offertes ! Pour ceux qui n'en sont pas encore conscients, je vous donne rendez-vous le plus vite possible à la fin des 24h de votre premier T24 sur la ligne d'arrivée ! Nous sommes déjà en train de vous préparer un excellent week-end de triathlon, de dépassement de soi, d'esprit de corps et de belles rencontres ! »



L'ESSENTIEL : LES PODIUMS

→ Individuel femmes

- 1 - Marie-Caroline Richer – 623 points
- 2 - Clotilde Mugnier Lavarec – 611 points
- 3 - Delphine Moret – 596 points

→ Individuel hommes

- 1 - Mathieu Kartheuser – 902 points
- 2 - Ronan César – 873 points
- 3 - Simon Haslouin – 838 points

→ Relais par 2 femmes

- 1 - Kick ass double trouble - 901 points
- 2 - M&O – 888 points
- 3 - Une qui swim une qui run – 872 points

→ Relais par 2 hommes

- 1 - Bolide 53/11 – 1029 points
- 2 - Tibestlu – 998 points
- 3 - Team rocket – 965 points

→ Relais par 2 mixte

- 1 - Les Biboudens – 972 points
- 2 - Eloflo Bormes à Ré – 932 points
- 3 - Les Grenouilles Herbretaises – 895 points

→ Relais par 4 femmes

- 1 - Les Gazelles de l'Asfas – 987 points
- 2 - Jala – 902 points
- 3 - Limoges-les-bains – 871 points

→ Relais par 4 hommes

- 1 - Les piranhas – 1203 points
- 2 - Les retardataires – 1143 points
- 3 - Veron Triathlon 1 – 1106 points

→ Relais par 4 mixte

- 1 - Les Caimans – 1055 points
- 2 - La princesse et ses sangliers – 1027 points
- 3 - Feel swim – 1024 points

→ Relais par 6 femmes

- 1 - Tri-thons – 891 points
- 2 - Les tri-croustillantes – 890 points
- 3 - Bangilzzzs – 840 points

→ Relais par 6 hommes

- 1 - TCG 1 – 1178 points
- 2 - Les avions de chasse – 1041 points
- 3 - Nabaiji Elite – 1041 points

→ Relais par 6 mixte

- 1 - Les coudes mouillés – 1120 points
- 2 - Vers l'infini et au-delà – 1062 points
- 3 - Les tamalous – 1037 points

→ Lien vers les résultats :

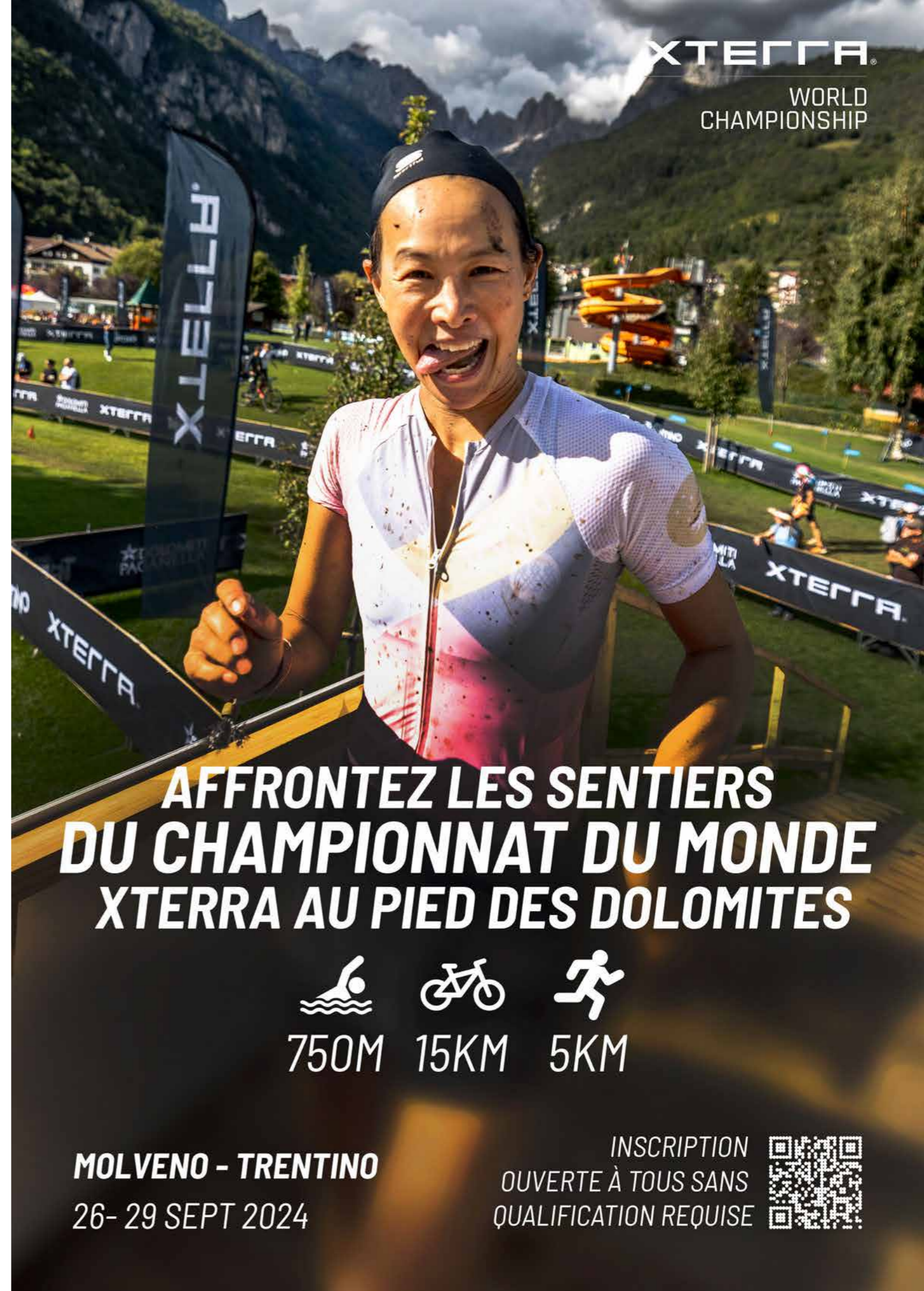
<https://www.breizhchrono.com/detail-de-la-course/t24iledere2024-t24-2024-17509>

Liens vers les prochains T24

→ T24 LE TOUQUET PARIS PLAGE : <https://www.klikego.com/types/generic/custo/x.competitions/formulaire-1.jsp?version=v6>

→ T24 BORMES LES MIMOSAS : <https://www.klikego.com/types/generic/custo/x.competitions/formulaire-1.jsp?version=v6>

XTERRA

WORLD
CHAMPIONSHIPAFFRONTEZ LES SENTIERS
DU CHAMPIONNAT DU MONDE
XTERRA AU PIED DES DOLOMITES

750M



15KM



5KM

MOLVENO - TRENINO

26- 29 SEPT 2024

INSCRIPTION
OUVERTE À TOUS SANS
QUALIFICATION REQUISE



T100 SAN FRANCISCO

ÉTOILES DANS LA BRUME



PAR CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS T100 TRIATHLON WORLD TOUR - THAT CAMERA MAN -
ESCAPE FROM ALCATRAZ TRIATHLON



Le 8 juin dernier, le brouillard ne s'est certes pas levé dans la baie de San Francisco, mais les athlètes engagés sur ce T100 ont élevé leur niveau pour nous offrir 2 courses bien différentes chez les hommes et les femmes. Une épreuve épique aux conditions éprouvantes (eau à 13°C), qui a tonné fort comme un blockbuster du triple effort, éclairé à travers la brume californienne par des performances XXL en mode "Go big or go home".

COURSE HOMMES - LE DÉROULÉ

Avec la célèbre prison d'Alcatraz en toile de fond, les meilleurs triathlètes professionnels masculins du monde se sont perchés sur le célèbre bateau San Francisco Spirit au-dessus des eaux gris acier de la baie à 13°C, avec cagoules, gants et chaussettes néoprène de rigueur, avant de plonger dans la bataille. Aaron Royle (AUS) a rapidement pris les devants, mais avec de forts courants, des conditions agitées et des groupes parsemés, la natation a été étonnamment rapide.

Malin et fin connaisseur du Escape from Alcatraz Triathlon qu'il a gagné 4 fois (2017, 2018, 2019 et 2021) Ben Kanute (USA) est sorti de l'eau tête en 14:08 aux côtés du champion du monde IRONMAN. 70.3 Rico Bogen (GER), en préférant sortir très tôt sur la plage, les 2 hommes courant une plus grande distance sur le sable (donc plus vite que des nageurs), mais avec 18 des 20 hommes à moins d'une minute. Parmi eux, le double 2e des T100, Sam Long (USA), sortait à seulement 56 secondes de la tête, mais écopait d'une pénalité de 30 secondes pour ne pas avoir attaché son casque au début du parcours vallonné de 80 km à vélo.

Grand favori avant la course et pourtant novice sur le T100, Marten Van Riel (BEL) a rapidement pris les devants avec Kyle Smith (NZL) et Rico Bogen. Ce trio a gardé une marge pendant un moment, mais la puissance des rouleurs derrière a progressivement érodé l'écart pour créer un gros peloton, mené à T2 par Long qui a dépassé tardivement, dans les derniers kilomètres, les Français Clément Mignon et Mathis Margirier, aux avant-postes durant tout le vélo.

Dès les premiers mètres de la course à pied de 18 km, Smith, coutumier du fait, est parti comme une balle et a imprimé un rythme agressif à la sortie de T2 pour distancer immédiatement Long, le vainqueur du



T100 de Miami Magnus Ditlev (DEN), Mika Noodt (GER) et Bogen. Van Riel a lâché ce trio pour chasser le Kiwi devant lui, le rattrapant et restant sur ses talons comme un gardien de prison. Plus d'évasion possible pour Smith... Bogen s'est aussi rapidement détaché du groupe de derrière pour prendre la 3e place sur le parcours et rejoindre les 2 leaders, et ainsi prendre une avance d'une minute à la moitié de la course.

Avec un podium qui commençait à se dessiner, Bogen a été le premier à attaquer, creusant un écart minime à environ 6,5 km de l'arrivée, immédiatement repris par Smith. Tête baissée au demi-tour, Van Riel a mis un peu plus de temps à réagir, mais il s'est montré suffisamment fort pour réduire l'écart.

Le feu d'artifice était terminé pour le moment, et c'était le statu quo dans le dernier tour - les 3 candidats au podium à quelques centimètres l'un de l'autre, refusant de céder leur place. Un duel à 3 au suspense insoutenable en mode "Le Bon, la Brute et le Truand"... Smith, puissant et fidèle à lui-même, Bogen, qui se donnait à fond, et Van Riel, dont les lunettes de soleil masquaient toute émotion à mesure que le rythme s'accélérait.



Dans les 500 derniers mètres, Bogen fut à nouveau l'animateur en tentant le tout pour le tout, lançant de loin le sprint, mais fut rapidement rattrapé par Smith et Van Riel. Le jeune Allemand, le visage marqué par la douleur, tentait une nouvelle fois sa chance, mais c'était trop tard... Car le Kiwi le dépassa et prit une nette avance. Dans la ligne droite d'arrivée, Van Riel a mis les gaz, se rapprochant de Smith, jusqu'à son épaule, puis d'un cheveu, le buste du Belge a

franchi le ruban avec seulement 0,23 seconde d'avance pour remporter la victoire dans sa 1ère course T100 !

Van Riel s'est imposé en 3:18:21, devenant ainsi le champion du T100 de San Francisco et gagnant 35 points, 25 000 dollars en poche et s'affirmant comme un grand favori de la série T100 alors qu'il se rendra à Paris pour les Jeux Olympiques. La sensationnelle 2e place de Smith lui a rapporté 28 points et 16 000 dollars.



Le Kiwi, 5e au classement général, a frappé fort pour obtenir une autre wildcard pour le T100 à Londres en juillet. Bogen a pris la 3e place pour 25 points et 12 000 dollars, le jeune homme de 23 ans montrant qu'il faut compter sur lui sur la distance T100. Magnus Ditlev, à 1:17, a pris la 4e place, ajoutant 22 points à son palmarès, tandis que Mika Noodt a complété le top 5 avec 20 points.

Van Riel, la victoire ou rien

Monsieur 100%. C'est simple : quand Marten Van Riel s'aligne sur une course longue distance, il la gagne ! Ironman 70.3 Xiamen en 2019, Ironman 70.3 Dubaï en 2022 (avec le record du monde en 3:26:05), Ironman 70.3 Fortaleza et Ironman 70.3 Bahrain en 2023, puis ce T100 San Francisco... Van Riel est désormais invaincu dans 5 courses longue distance sur 5, mais c'était de loin sa course la plus serrée à ce jour. Rien ne semble pourtant pouvoir arrêter le Belge, pas même un Kyle Smith en état de grâce. Le "goat" du triathlon moderne, Jan Frodeno, a par ailleurs salué cette course dans les commentaires télévisés comme étant « la plus belle » qu'il ait jamais vue.



« J'ai donné tout ce que j'avais », a déclaré le Belge. « J'ai juste passé Kyle sur la ligne - c'était incroyable. Je crois que nous disions tout à l'heure que je n'avais jamais été poussé à mes limites dans une course de longue distance et je suis presque sûr qu'aujourd'hui j'ai été poussé à mes limites. Nous faisons une course de 3h20 et la différence est de moins d'une seconde, puis de 2 secondes avec Rico. C'est incroyable et c'est super de participer à cela. »

À la question de savoir jusqu'où il a dû puiser, Van Riel a répondu : « Je pense

que je me suis poussé très loin. Je pense que les gars ont fait une erreur en n'y allant pas plus tôt parce que quelques kilomètres plus loin, j'étais vraiment mort et je ne pouvais que m'accrocher, mais ensuite, dans le sprint, j'ai trouvé quelque chose, quelque part en moi pour vraiment l'emporter. »

En ce qui concerne sa position dans la série T100, Marten a ajouté : « C'est le départ dont je ne pouvais que rêver. C'est très important d'avoir ce résultat très tôt, sinon les autres athlètes s'envoleraient en tête du classement. »



La suite du programme pour Van Riel ? Faire une pause dans le T100 Triathlon World Tour pour participer aux Jeux Olympiques de Paris, avant de revenir aux affaires sur le circuit T100.

Malgré cette décharge d'adrénaline (et une belle galette une fois la ligne franchie) Kyle Smith, s'est montré flegmatique à l'issue de la course : « C'était une journée incroyable. Ce parcours présente de nombreux défis. C'est un parcours emblématique. Je ne m'attendais pas à ce qu'un si grand groupe sorte de la natation ensemble. Je pense que la nature de la natation, avec le courant, nous a permis de rester ensemble. Le vélo a été très dur et sur la course à pied, j'ai essayé d'allonger la foulée sur les 4 premiers kilomètres, mais Marten et Rico sont restés avec moi. À 4 km de l'arrivée, je savais que ça allait se jouer au sprint et je devais m'y préparer. »

Et sur ce sprint de dingue que les 3 hommes ont livré, le Néo-zélandais avait un regard lucide : « Je me sentais vraiment bien. Rico est parti et a ensuite ralenti très rapidement. Je voulais mener dans la dernière ligne droite, mais Marten a gagné et il est le meilleur. J'ai pensé à plonger, mais même si j'avais plongé, je n'y serais pas arrivé. Il m'a tout simplement dépassé, il avait trop de vitesse. »



LES RÉACTIONS DES 2 PROS FRANÇAIS SUR LEURS RÉSEAUX

Mathis Margirier, 6e

« Quelle course ! 6e au T100 San Francisco ! Un de mes meilleurs efforts sur le segment "vertical" (ndlr : vélo et course à pied) de la course ! Pas suffisant pour accrocher un podium mais super content de ma performance. Fier de faire partie de l'organisation T100 Triathlon World Tour qui a délivré une course aussi impressionnante avec des athlètes de premier plan. »



Clément Mignon, 9e

« 9e au T100 San Francisco ! Heureux d'avoir retrouvé de bonnes jambes sur cette course épique. Félicitations aux gars devant pour leur partie course à pied ! Merci au T100 Triathlon World Tour pour cet endroit incroyable. Un peu de récupération maintenant avant les courses d'été ! »

COURSE FEMMES - LE DÉROULÉ

45 minutes après les hommes, la course féminine du San Francisco T100 a également débuté par un plongeon depuis le San Francisco Spirit dans des eaux glacées à 13°C, pourtant connues pour abriter des requins. Comme pour les hommes, la baie de San Francisco a été agitée, mais une utilisation judicieuse des courants a permis à Imogen Simmonds (SUI) de rejoindre la terre ferme en 1ère position, avec un temps de 17:00 dans l'eau, soit 23 secondes d'avance sur Taylor Knibb (USA), favorite avant la course et débutante sur le T100.

Malgré les ascensions difficiles à répéter pendant les 80 km de vélo, Knibb - récemment couronnée championne nationale américaine de contre-la-montre de cyclisme sur route (et qualifiée aux JO dans

cette discipline !) - a rapidement pris la tête de la course et s'est éloignée de toutes les autres femmes. À mi-parcours, l'avance de Knibb sur la 2e, Kat Matthews (GBR), était de plus de 2 minutes, la Britannique se positionnant clairement comme la meilleure des

concurrentes de l'Américaine. Laura Philipp (GER), Simmonds et Paula Findlay (CAN) étaient les seules autres concurrentes à 4 minutes de la leader. Derrière, sous la chape de brume qui ne s'est jamais levée, c'était déjà le vide intersidéral.



À partir de là, le rythme inexorable de Knibb à vélo a continué à creuser l'écart dans une performance qui ne manquera pas d'effrayer ses concurrents olympiques dans le triathlon et le contre-la-montre cycliste à Paris. Courte distance, full distance, contre-la-montre, l'Américaine semble en effet armée pour pouvoir transformer tout ce qu'elle touche en or. 3:45 d'avance à 15 km de l'arrivée des 80 km et 4:45 à l'entrée d'une zone de transition isolée, Knibb a vraiment montré son talent unique.

Avec un rythme impressionnant pour une athlète considérée comme une nageuse-rouleuse il y a encore quelques années, Knibb a continué à dominer une fois qu'elle a lacé ses running, mettant un tour à des athlètes à plus de 4 km derrière elle sur le parcours. Il y avait Taylor, et les autres. Point de duel non plus annoncé avec Ashleigh Gentle, dans un jour sans et à contre-rythme toute la course et 9e sur la ligne à plus de 11 minutes (!), même si l'Australienne a réalisé le 4e meilleur temps course à pied, juste 21 secondes derrière Knibb.

Derrière, Matthews courait avec son aplomb habituel, tandis qu'Emma Pallant-Browne (GBR) gagnait quelques places en mettant la machine en route avec une foulée toujours aussi belle à voir. Ne faisant face à aucune menace pour sa 1ère victoire sur le T100, Knibb a profité de l'adulation de la foule à domicile pour terminer en 3:38:01, remportant 35 points et 25 000 dollars.

Matthews a fait honneur à son pedigree de coureuse à pied, la Britannique ayant couru une minute plus vite que Knibb (1:06:00 vs 1:07:00), mais elle accusait encore 3:45 de retard sur la ligne lorsqu'elle a pris la 2e place pour marquer 28 points et empocher 16 000 dollars. Philipp a bien couru pour conserver sa place sur le podium,



commençant sa saison T100 avec 25 points et 12 000 dollars. L'Allemande ne boudait d'ailleurs pas son plaisir sur les derniers mètres, entre sourire éclatant et multiples checks au public. De même, Simmonds est restée à la 4e place qu'elle occupait depuis T2 pour 22 points. Quant à Pallant-Browne, elle a inscrit ses 20 premiers points pour compléter le top 5.



Taylor, et les autres

2e à la sortie de l'eau, Knibb a rapidement pris la tête sur le vélo face à la Suisse Imogen Simmonds et a remporté une victoire impressionnante avec un peu moins de 4 minutes d'avance. Sur un T100, c'est énorme... Surtout quand on voit l'arrivée au sprint sur la course des hommes et les faibles

écarts (top 10 en 3 minutes). Elle s'est exprimée avec humilité à l'issue de sa performance, décrite par Jan Frodeno dans les commentaires télévisés comme « équanime », un mélange de flegme et de sérénité.

« Je n'ai pas eu l'impression que c'était facile, mais c'est un parcours et une atmosphère formidables, et j'étais très reconnaissante de faire cette course aujourd'hui », commentait Knibb. « J'ai plongé pour la natation, probablement un peu tard, et le conseil que l'on m'avait donné était de plonger dans l'eau et que tout le monde se disperse, ce qui n'a pas été le cas. J'ai vu Imogen, qui avait 30 secondes d'avance sur tout le monde, et je me suis dit "oh mon Dieu". Mais je pense que le fait de voir les hommes m'a vraiment aidée parce que j'étais prête à ce que tout le monde soit là [ensemble]. » poursuivait-elle pour décrire sa course.

Créditée du meilleur temps vélo en 2:09:32 (5 minutes de moins que Matthews, pourtant grosse rouleuse), l'Américaine avait toutefois un regard critique sur sa performance : « Une fois en tête (ndlr : à vélo), je ne descendais pas très bien, je ne prenais



pas très bien les virages, mais j'essayais d'être meilleure à chaque tour. Je pense qu'au 5e tour, j'ai enfin réussi le virage en montée dans la courbe. »

Quant à sa de sa course à pied de 18 km, elle a déclaré : « Je voulais juste faire une bonne course, bien courir et voir ensuite, voir comment c'était après chaque tour et prendre des décisions à partir de là. »

La Britannique Kat Matthews, 2e, qui s'est rabattue à San Francisco pour rebondir après sa disqualification au championnat d'Europe Ironman Hamburg le week-end précédent, était pour sa part satisfaite de sa performance : « Je suis assez fière. Je suis heureuse d'avoir pu offrir à Taylor

une journée d'entraînement avant le début de sa préparation olympique. » Interrogée sur le fait qu'elle n'avait pas eu le vent en poupe cette année, Matthews a répondu : « Je ne suis pas sûre d'avoir eu les 2 années les plus chanceuses, pour être honnête. Mais je pense qu'il y avait quelque chose de spécial à ce sujet. J'avais tellement d'énergie pour cette course après mes déboires du week-end dernier et peut-être qu'une longue période d'adaptation me convient. Cette course me donne l'impression que je viens de retrouver mon niveau - une rédemption de ma propre performance personnelle. Je suis toujours à la recherche de cette satisfaction personnelle qui me pousse à aller plus loin, à aller plus haut. »



T100 SAN FRANCISCO - TOP 5

→ Hommes

- 1 - Marten Van Riel (BEL) - 3:18:21
- 2 - Kyle Smith (NZL) - 3:18:21
- 3 - Rico Bogen (GER) - 3:18:24
- 4 - Magnus Ditlev (DEN) - 3:19:38
- 5 - Mika Noodt (GER) - 3:19:43

→ Femmes

- 1 - Taylor Knibb (USA) - 3:38:01
- 2 - Kat Matthews (GBR) - 3:41:48
- 3 - Laura Philipp (GER) - 3:45:07
- 4 - Imogen Simmonds (SUI) - 3:47:22
- 5 - Emma Pallant-Browne (GBR) - 3:47:56



TOP 5 CLASSEMENT GÉNÉRAL

#1		SAM LONG	70 PTS
#2		YOURI KEULEN	57 PTS
#3		MAGNUS DITLEV	57 PTS
#4		KYLE SMITH	48 PTS
#5		MATHIS MARGIRIER	43 PTS

#1		LUCY CHARLES-BARCLAY	56 PTS
#2		ASHLEIGH GENTLE	51 PTS
#3		INDIA LEE	49 PTS
#4		PAULA FINDLAY	40 PTS
#5		TAYLOR KNIBB	35 PTS

CALENDRIER 2024 DU T100 TRIATHLON WORLD TOUR

- Miami - 9 mars
- Londres - 27/28 juillet
- Dubai - 16/17 novembre
- Singapour - 13/14 avril
- Ibiza - 28/29 septembre
- Grand Final - 29/30 novembre
- San Francisco - 8/9 juin
- Lake Las Vegas - 19/20 octobre



BOOK YOUR IBIZA TRIATHLON SPOT TODAY!

SUNDAY 29 SEPTEMBER

2KM 80KM 18KM



TRIATHLON D'OBERNAI

PLUIE, BROUILLARD, BOUE,

MAIS ESPRIT SPORTIF !



PAR JULIA TOURNEUR
PHOTOS SPORTOGRAF - BATSCH_PHOTOS



Le weekend du 1er et 2 juin, le Bas-Rhin accueillait la très réputée épreuve du triathlon international d'Obernai. Malgré des conditions météorologiques dantesques, les sportifs amateurs n'ont pas démerité lors de cette 24e édition. L'épreuve support de la 2e étape du Circuit National Longue Distance (CNLD) a fait briller le Strasbourgeois Dorian Muller.

Quand on lui demande un mot pour résumer le week-end, le premier qui lui vient en tête est « épouvantable ». Patrick Poulet, le directeur de course, l'avoue, c'est la première fois qu'il voit une météo si catastrophique sur le Triathlon d'Obernai, épreuve mythique des Vosges très prisée par les athlètes.

Il ne fallait pas être frileux pour la partie natation. L'eau avoisinait les 18°C dans le plan d'eau de Benfeld. Du courage, il en fallait pour enfourcher son vélo et fendre le brouillard qui s'était emparé des montagnes vosgiennes. « Il y avait beaucoup de boue dans les aires de transition », décrit un membre de l'organisation. Pourtant, les athlètes ont été au rendez-vous avec 97% de finishers sur l'ensemble des courses qui ont rythmé le week-end (S, M, L). « Chaque édition nous avons 10% de non partants et là c'était la même chose donc la météo n'a pas été un frein », souligne le directeur de course, plutôt satisfait.

Emma Wasseur, la reine du M

Après une victoire l'an passé, Emma Wasser, la pensionnaire de l'ASPTT Strasbourg, confirme sa place en 2024. Son colocataire, Gabriel Hache, a lui aussi brillé sur la distance olympique et décroche une première place. À 26 ans, il devient le 6e Alsacien à inscrire son nom au palmarès du M.

S, M et enfin L pour Dorian Muller !

Le pensionnaire de l'ASPTT Strasbourg avait gagné le S et le M les années précédentes. Il lui manquait le L pour compléter ce palmarès à Obernai, c'est chose faite. Le triathlète a repris William Mennesson au 7e km de course à pied, le devançant de plus de 2 minutes à l'arrivée. Du côté des femmes, la Française Marion Colard succède à la Belge Alexandra Tondeur sur le L.



« D'habitude, les athlètes souffrent de la chaleur, là ce n'était pas le cas », indique Patrick Poulet, l'une des chevilles ouvrières de cette épreuve mythique du Bas-Rhin. Le record du half n'a pas été battu cette année et c'est toujours l'Alsacien Nathan Guerbeur qui le détient.

Après avoir remporté la course en 2018 et 2019, le Monégasque William Mennesson se rêvait une nouvelle fois sur la plus haute marche du podium. « Je ne suis pas adepte de ces conditions météo, je suis beaucoup plus à l'aise dans la chaleur », décrit le triathlète de l'AS Monaco. « Dès le départ j'ai senti que le corps ne répondait pas présent, ça s'est empiré sur le vélo, j'étais vraiment à la peine.



Je suis blessé depuis mai à la fesse, avec aucun entraînement sur les 4 dernières semaines, donc je ne m'attendais pas à des miracles, j'ai fait au mieux pour conserver la seconde place. »

2e au scratch, William Mennesson est toutefois reparti avec une consolation : une première place au Circuit National

Longue Distance (CNLD). « Pour moi, ce n'est pas vraiment un objectif, mais c'est l'occasion de mettre en avant cette belle initiative qui entend mettre en avant le triathlon longue distance », affirme le triathlète. Après Lacanau, Obernai était la 2e étape du CNLD qui s'achèvera à Royan, le 21 septembre prochain (Charente-Maritime).

“ Je ne m'attendais pas à des miracles - W. Mennesson



→ Les prochaines étapes du Circuit National Longue Distance

- MONTAUBAN-GORILLAMAN (Occitanie) : 7 juillet 2024
- ROYAN (Nouvelle-Aquitaine) : 21 septembre 2024

LES PODIUMS

PODIUMS DU HALF

→ Hommes

- 1 - Dorian MULLER - 04:02:41
- 2 - William MENNESSON - 04:05:06
- 3 - Thibault COLARD - 04:05:37

→ Femmes

- 1 - Marion COLARD - 04:44:40
- 2 - Segolene VALANCE - 04:44:40
- 3 - Laure KUNTZ - 05:14:37

PODIUMS DU M

→ Hommes

- 1 - Gabriel HACHE - 02:12:11
- 2 - Amaury DIETRICH - 02:14:25
- 3 - Thibault SCHOEN - 02:14:50

→ Femmes

- 1 - Emma WASSER - 02:31:24
- 2 - Arielle ZOELLIN JILLIOT - 02:45:12
- 3 - Laura DOMINICE - 02:46:25



LACANAU - OBERNAI-BENFELD - MONTAUBAN - ROYAN

CLASSEMENT GÉNÉRAL

1/ William MENNESSON	194,3 pts	9/ Jean DUCHAMPT	72,6 pts
2/ Thibault COLARD	177,7 pts	10/ Brice GAYANT	64,2 pts
3/ Paulin PHILIPPE	156,6 pts	11/ Antoine MORTAMET	53,0 pts
4/ Maxence MEY	143,3 pts	12/ Nicolas DURIF	46,5 pts
5/ Julien FERANDEAU	132,9 pts	13/ Baptiste ALIPHAT	0 pt
6/ Casimir MOINE	100 pts	13/ Matthieu BOURGEOIS	0 pt
7/ Cédric LUDET	88,1 pts	13/ Yannick MATEJICEK	0 pt
8/ Erwan JACOBI	77,6 pts		

CIRCUIT NATIONAL LONGUE DISTANCE





D3 LIGUE PACA

UN CIRCUIT DE PLUS EN PLUS RELEVÉ

PAR LIGUE PACA
PHOTOS LIGUE PACA

Cette année encore, les équipes ont su se mobiliser pour affronter le circuit de Division 3 dans la ligue Provence-Alpes-Côte d'Azur de triathlon. Le circuit se composait de 2 étapes en duathlon ainsi que de 3 étapes en triathlon. Le niveau étant de plus en plus relevé chaque année, les clubs ont dû engager leurs meilleurs athlètes pour tenter d'entrer dans le top 10 des classements généraux et ainsi accéder à la demi-finale qui aura lieu à Roanne le 30 juin pour le duathlon et à Lapte le 7 juillet prochain pour le triathlon. À l'heure actuelle, seul le club de Salon Triathlon est en Division 2 de duathlon dans la région, tandis que les clubs Team Nissa Triathlon et Sardines Triathlon sont en Division 2 de triathlon.

D3 de duathlon : l'ASPL et l'A.S Monaco marquent les esprits !

En début de saison, Éric Joinville, président du club de l'ASPL, nous confiait après leur 1ère place au classement général chez les femmes en 2023 : « Pour l'année à venir, l'objectif demeure le même : s'amuser, renforcer la

cohésion entre les équipiers et obtenir le meilleur classement au niveau régional. » Et cela n'a pas manqué, les 2 courses ont été dominées par le club de l'ASPL. Constance Minet, membre du club, s'est imposée sur les 2 épreuves, accompagnée d'Anaëlle Jodry et de Charlotte Joinville.

Les filles d'Antibes Triathlon ont su marquer les esprits avec la 2e place du club, terminant 4e et 3e à l'issue du duathlon des Vignobles et du duathlon de la Fermière. À noter la belle 5e place de Beryl Sabourin sur la 1ère épreuve. La 3e place revient au Team Nissa Triathlon, légèrement irrégulier avec une 7e place sur la 1ère étape et une 2e place sur la 2e grâce à la superbe 3e place de Solène Marnoni sur le Duathlon de la Fermière.

Du côté des hommes, l'AS Monaco réalise un sans-faute en marquant un maximum de points sur les 2 étapes. Raphaël Montoya, ancien triathlète de Division 1, s'est imposé sur les 2 épreuves, ce qui permet à son club de briller sur le circuit avec ses coéquipiers Gabriele Ferrara et Jeremy Fleche.

Après leur 1ère place en 2023, le président du club de Saint-Tropez Triathlon nous avait confié avant le début de la saison : « L'objectif 2024 sera le même que 2023, c'est-à-dire se faire plaisir avec une équipe de copains et si les résultats sont là, tant mieux, mais nous n'avons aucune pression. Nous savons ce que nous valons et nous connaissons nos limites. Nous ferons notre maximum pour être compétitifs tout en nous amusant, mais nous savons aussi que les grands clubs sont capables à tout moment d'aligner de très grosses équipes, donc notre résultat dépend plus des autres que de nous. » En effet, l'AS Monaco a été légèrement plus fort cette saison, mais cela n'a pas empêché le club de Saint-Tropez Triathlon de s'accrocher pour aller chercher la 2e place au classement général. Le Triathl'Aix complète le podium.

D3 de triathlon : un niveau plus relevé que jamais !

Les 3 étapes ont connu un grand niveau cette saison. Chez les femmes, l'ASPL, comme pour le circuit de duathlon,



Malgré sa 3e place sur la 3e épreuve, le club de Saint-Raphaël Triathlon chez les hommes a pu s'imposer à l'issue du circuit. L'AS Monaco, qui ambitionne de monter en D2 prochainement, nous avait confié en début de saison : « Cette année, nous avons de grandes ambitions (une montée en D2). Nous avons des jeunes à fort potentiel et surtout des athlètes très expérimentés (Raphaël Montoya, William Mennesson, Quentin Barreau, Erwan Jacobi) qui vont nous aider à atteindre notre objectif ! » Et cela n'a pas manqué ! Ils se classent à la 2e place au général, juste devant le Triathl'Aix qui termine 3e.



l'emporte. Le club de Saint-Raphaël Triathlon, qui nous avait expliqué en début d'année avoir mis en place des entraînements spécifiques pour pouvoir exceller sur les épreuves, a visiblement atteint son objectif : « Nous avons mis en place des séances dédiées D3. Séries spécifiques en natation, séances en mer, transitions vélo/course à pied courtes et intenses en individuel mais aussi en équipe en vue du contre-la-montre. Il s'agit, d'une part, de travailler la cohésion de groupe et d'autre part, d'identifier les besoins de chacun. » Et cela a manifestement fonctionné, car le club se classe 2e avec le même nombre de points que l'ASPL, mais la dernière épreuve en contre-la-montre par équipe sur le triathlon des Ferreols a permis à l'ASPL de l'emporter. Les Sardines Triathlon complètent le podium avec leur équipe féminine fidèle au poste, qui a su répondre présente et briller notamment sur la dernière épreuve en la gagnant.



→ Toutes les infos et l'actu de la Ligue PACA :



OPENLAKES CHAMPAGNE

CA PÉTILLE POUR LES BELGES !

PAR ROMUALD VINACE
PHOTOS SPORTOGRAF - OPENLAKES

Les 22 et 23 juin derniers, la 2e édition made in bleu, blanc, rouge de l'Openlakes a donné pleinement satisfaction avec plus de 2 700 participants répartis du Full - sur lequel les Belges ont brillé - au mini-kids. Le Lac du Der en guest-star, pros et amateurs ont fait le succès de ce rendez-vous très bien ficelé malgré des conditions climatiques difficiles lors de la première journée.

Un grand week-end était annoncé. Force est de constater que ni la pluie, ni le terrain humide n'auront dissuadé les mordus du triple effort. Trop heureux d'apposer leur nom à la 2e édition de l'Openlakes Champagne qui a réuni plus de 2 500 participants sur les bords du Lac du Der, un joyau du patrimoine du Grand Est, qui fête cette année son cinquantenaire.

France-Belgique, pas le seum

Avec notamment 250 athlètes sur le Full et 700 sur le Half, c'est un vrai bol d'oxygène que se sont offerts Florian Badoux et Sport & Tourism Promotion, qui sévit

déjà sur les Xterra et le club de triathlon de Vitry-le-François. Bonus exquis, un contingent de 900 Belges avaient fait le voyage. Une connexion France-Belgique qui tourne à plein régime avec, en toile de fond, 2 défis mais une même passion : c'est Champagne ! « L'important pour nous était de proposer une expérience unique à chaque coureur. Du premier au dernier, il nous semblait primordial de miser sur un haut niveau de confort. Un confort qui passe par des conseils adaptés à tous les niveaux », explique Florian, qui ne cache pas sa satisfaction : « Nous avons échangé avec de superbes athlètes, pas tous obsédés par le chrono, mais plutôt à la recherche d'un triathlon familial, accessible, convivial et sans stress. Poser un cadre familial est un choix assumé depuis sa création. » La Champagne, terre de sport et porte étendard de la discipline, les triathlètes en rêvent.

« Forts de notre expérience sur l'Openlakes Belgium qui fédère plus de 4 000 passionnés, nous sommes fiers, avec l'aide des collectivités locales, de créer un nouvel événement de classe mondiale qui offrent une expérience inoubliable à tous nos participants, des débutants aux athlètes les plus expérimentés

qui ont d'ailleurs su se montrer. Les parcours de course n'ont pas subi de changement. Ils sont sécurisés et le soutien de qualité tout au long du week-end a permis à chacun d'afficher des valeurs que l'on partage, comme le dépassement de soi. En ce sens, le dimanche s'est avéré un jour parfait pour courir », martèle Florian, concepteur et directeur de la course.

Pros, amateurs et une forte concentration de femmes, tous avaient bien rendez-vous avec un festival ouvert à tous avec multi formats, à l'image de cette nouveauté 2024, le My First Triathlon Experience, qui ouvre grand la porte au sport entreprise sur des formats très courts bouclés en équipes ou en individuels.

Belgique, terre de triathlon

Côté terrain, un parcours Longue Distance 100% plat a souri aux athlètes belges qui ont brillé sur le Full. Pas venu pour blaguer, Tom Defoort s'est imposé en un peu plus de 8h30 devant les Français Nicolas Martin à près de 9 minutes et Antoine Perche (8h42).



Chez les femmes, sa compatriote Dorien Heylen (10h44) a disposé de Virginie Perrin (11h16) et Christine George (11h22) devant près de 10 000 personnes venues découvrir la région et ses atouts. « Ces vainqueurs sont une belle vitrine pour cet événement encore jeune dont l'avenir réserve de beaux jours. Après une année de transition logique, 2025 sera celle de la progression et pourquoi ne pas atteindre la barre des 3 500 triathlètes ? C'est en tout cas l'objectif à tenir pour l'organisation », prévient l'intéressé, qui ne tarde pas à faire le parallèle avec le monstre belge : « L'Openlakes Belgium reste une base solide, très solide sur laquelle il faut s'appuyer. Les 21 et 22 septembre prochains, le plus grand rendez-vous triathlon du pays, support des championnats nationaux moyenne distance, offrira encore des prestations de grande qualité en termes d'hébergement, mais aussi sur le parcours avec un cadre privilégié sur route fermée. »



Pas étonnant de mesurer son impact sur la scène sportive avec un le taux de fréquentation en augmentation de plus de 400 % depuis sa création en 2019. « Tous les feux sont au vert », assure Florian Badoux. On a hâte d'y être... en famille !



PROCHAINE COURSE OPENLAKES

OPENLAKES BELGIUM

21 & 22 SEPTEMBRE aux LACS DE L'EAU D'HEURE

- ✓ Half (1,9 km / 92 km / 21 km) - support du championnat de Belgique triathlon moyenne distance
- ✓ Olympic (1,5 km / 42 km / 10 km)
- ✓ Promo (500 m / 21 km / 5 km)
- ✓ My First Triathlon Experience (200 m / 15 km / 3 km)
- ✓ Teens (500 m / 21 km / 5 km)
- ✓ Kids (150 m / 5 km / 1 km)
- ✓ Mini Kids (50 m / 2 km / 400 m)

→ <https://www.openlakes.eu/openlakesbelgium>



UTCAM

UNE 10E ÉDITION **DE TOUTE BEAUTÉ !**



PAR SIMON THOMAS
PHOTOS ACTIV'IMAGES - ERIC BARNABÉ - LIONEL



L'Ultra-Trail Côte d'Azur Mercantour vient de célébrer sa 10e saison à Saint-Martin Vesubie du 21 au 23 juin 2024. Devenu un trail incontournable du Département des Alpes-Maritimes, l'événement organisé par l'association New Dream Côte d'Azur a réuni 2 100 participants sur 7 courses au cœur de la Vesubie.

C'est désormais une tradition, l'UTCAM prend son envol de la Principauté de Monaco pour rejoindre la vallée de la Vesubie, donnant ainsi tout son sens à la devise « *de la mer à la montagne* ». Les participants du 125km s'élancent ainsi des rues monégasques avec les eaux turquoise de la Mer Méditerranée dans le dos et les premiers contreforts montagneux droit devant eux. Direction le Massif du Mercantour et ses sommets !

Le 125km ainsi que le 75km ont été réduits quelques jours avant le départ, en raison de la présence encore trop importante de neige sur certains sommets du parcours. Les 2 plus longues courses de l'UTCAM se déroulent finalement sur des distances de 115km et 68km.

En cette fin de journée du vendredi 21 juin, alors que l'on profite généralement d'un début de week-end tranquille, 250 athlètes s'apprêtent à prendre le départ de l'Ultra-Trail Côte d'Azur Mercantour depuis le Parc Princesse Antoinette au cœur de la cité monégasque. Accompagnés de 70 coureurs s'élançant pour leur part sur la Mare Montana, un demi-kilomètre vertical sur 5km, les fauves sont lâchés à 19h15.

Dès le départ, la pente s'élève déjà et offre un panorama extraordinaire sur la baie de Monaco. Le soleil est lui aussi au rendez-vous et les températures sont parfaites pour la performance. Performant, Théo LE BOUDEEC l'est assurément. Annoncé comme favori de la course, il assume son statut et prend les devants dès les premiers kilomètres et ne quittera plus la pole position. Il se paye même le luxe de terminer avec le 6e temps de la Mare Montana kmalors qu'il lui reste encore plus de 110 kilomètres à parcourir ! Au pied du Trophée d'Auguste à la Turbie, Valérie RAIBAUT et Frédéric GALERY s'imposent et inscrivent leurs noms au palmarès de l'UTCAM sur la Mare Montana km.

Un festival de formats et d'émotions

Tandis que les participants du 125km ont passé une première nuit à la lueur de leur frontale, 2 nouvelles courses démarrent et font la part belle aux traileurs et traileuses aguerris. Sur des parcours très alpins et techniques, la Skyultra 75km et la Skymarathon 50km ont tout pour plaire comme pour faire mal aux pattes !

Alors que les départs sont donnés à 7h pour le 75km et 9h pour le 50km, la ligne d'arrivée s'agite déjà pour accueillir le grand vainqueur de l'Ultra-Trail Côte d'Azur Mercantour 2024 en la personne de Théo LE BOUDEC ! Il s'impose en 15h01 avec près de 43 minutes d'avance sur son dauphin Steve JACQUIN, tandis que Vincent BACHOT complète ce podium en 16h39.

Chez les femmes, Laëtitia COLLON s'impose enfin sur son épreuve en 19h36, elle qui avait déjà terminé sur le podium du 125km sans jamais pouvoir en atteindre la plus haute marche. L'ancienne triathlète Christel ROBIN, qui a fait la course intégralement en marchant (!) conformément à son plan, et Sandrine MUSSEAU montent également sur la boîte avec des temps respectifs de 20h09 et 21h35.

Sous une météo ensoleillée et chaude, les arrivées s'enchaînent tout au long de la journée (et de la nuit du samedi au dimanche). Tout au long du parcours, près de 800 bénévoles vivent de jour comme



de nuit au rythme de la course pour accueillir les participants dans une ambiance festive et familiale et leur donner toute la force nécessaire pour se dépasser et repousser toujours plus loin la fatigue. Le dispositif de sécurité compte aussi 100 secouristes répartis aux endroits stratégiques pour assurer le bien-être des athlètes.

Côté sportif, la Skyultra 75km a vu les victoires de Judicael BELLANGER et d'Alice OLIVIER en 8h03 et 10h03. Sur la Skymarathon 50km, Rémi MARTINEZ s'impose en 7h05 devant

le premier vainqueur historique de l'UTCAM Benoit OUTTERS, tandis que Christel CARRILLO maîtrisait son sujet de bout en bout en terminant en solitaire dans un temps de 8h30.

Une 2e nuit tombe sur Saint-Martin Vésubie, théâtre à ciel ouvert de ce festival du trail. Chaque concurrent franchit la ligne sous les applaudissements du public et des bénévoles, quelle que soit l'heure, éclairé par les étincelles pyrotechniques mises en place par l'organisation du premier au dernier. Les cuisines ainsi que les kinés veillent aussi au grain au



sein du Vésuvia Mountain Park (ndlr : plus grand centre d'activités ludiques de montagne en intérieur d'Europe) pour choyer le corps et l'âme de chaque finisher.

3 dernières épreuves fast and furious !

L'UTCAM se réveille le dimanche 23 juin pour une dernière journée de folie. La Skyrace du Mercantour 30km est de nouveau support d'une manche de la Merrell Skyrunner® World Series, attirant ainsi près de 60 athlètes élités hommes et femmes confondus qui vont batailler une grande partie de la matinée pour remporter l'épreuve qui regroupe plus de 700 participants et participantes.

Pendant ce temps, La Vésubienne 10km vient offrir une opportunité de découvrir l'univers du trail et de se faire plaisir sur une distance plus courte et accessible. Cela n'a pas empêché Vincent VIALLEFONT et Audrey BACILE de réaliser des temps extrêmement rapides pour s'imposer sur cette 10e édition de l'UTCAM.

Pour célébrer ce chiffre rond, une nouvelle course a été inscrite au



programme : l'UTCAM Pitchouns ! De 4 à 13 ans (répartis sur 2 courses), nos jeunes pousses ont pu s'initier aux joies de la course à pied et franchir comme les grands l'arche d'arrivée, pour leur plus grande joie et celle de leur famille. Plus de 60 enfants pour une grande première, vivement l'année prochaine !

Sur la Skyrace du Mercantour 30km, la neige fondue tombe sur

le Mont Pépoiri, point culminant de l'épreuve, mais ne refroidit pas les ardeurs des athlètes et le spectacle est au rendez-vous. L'UTCAM passe au niveau supérieur et s'offre des podiums très internationaux avec la victoire de l'Espagnol Alain SANTAMARIA devant le Japonais Ruy UEDA et l'Italien Lorenzo BELTRAMI. Le record de l'épreuve est pulvérisé au passage et est désormais de 2h38 (précédent record en 2h46) ! L'Andorrane Ariadna FENES vient également franchir le ruban d'arrivée en tête devant l'espagnol Naiara IRIGOYEN et la britannique Holly WOOTTEN en 3h13.

Cette 10e édition laisse une trace indélébile dans l'histoire de l'UTCAM et nul doute que les plus belles pages sont encore à venir !

→ **RÉSULTATS :**
https://livetrial.net/histo/utcam-breizhchrono_2024/



TRIATHLON
XXL

5 OCT.
2024

DÉPASSEZ VOS LIMITES
DANS UN LIEU D'EXCEPTION



TRIATHLON INTERNATIONAL
MONT SAINT-MICHEL ET SA BAIE



Inscrivez-vous
sur www.bayman.fr





2PEAK

L'IA AU SERVICE DE L'ATHLÈTE



PAR CÉDRIC LE SEC'H - PHOTOS 2PEAK



L'évolution de l'IA, l'Intelligence Artificielle, est dans l'air du temps, bien qu'il faille savoir positionner le curseur entre outil ou aide plutôt que substitut à l'esprit humain. Il en est de même pour l'entraînement dans le sport. Une machine ne remplacera jamais un coach certifié et qualifié. C'est là que 2Peak, plateforme numérique d'entraînement pour les sports d'endurance, se positionne intelligemment et innove depuis 20 ans, avec des programmes d'entraînement certes automatiquement calculés par des algorithmes, mais mis en place par une vraie équipe de sportifs accomplis et de scientifiques du sport.

L'histoire de 2Peak

2PEAK a été lancé en 2003 en tant que premier programme de formation au monde qui calcule automatiquement des plans de formation individualisés et dynamiques. L'esprit pionnier de cette époque, associé à l'énorme passion pour les sports d'endurance, caractérisent encore aujourd'hui l'identité de l'équipe 2PEAK - constituée d'une dizaine de personnes - qui est toujours à la recherche du prochain avantage concurrentiel pour continuer à révolutionner l'entraînement d'endurance.

2PEAK fait partie de Quevita AG, qui est dirigée par la légende du marathon Viktor Röthlin et le PDG Stefan Lombriser. 2PEAK est une plateforme d'entraînement basée en Suisse dont la technologie a été développée par des scientifiques du sport, des olympiens de triathlon/marathon, des responsables marketing et communication et des informaticiens.

Depuis sa fondation en 2003, la mission est claire : proposer un coach numérique qui combine les avantages d'un vrai coach avec des algorithmes basés sur l'IA, afin de rendre la formation des membres de la communauté aussi individuelle et dynamique que possible. « Parce que nous ne connaissons pas de meilleur sentiment que réaliser ce que nous pensions impossible le jour J » appuie l'équipe.



Un algorithme qui apprend de l'athlète

C'est certainement la puissance de 2Peak, le petit plus qui la rend si spéciale. L'utilisateur fixe ses propres objectifs et 2PEAK planifie l'entraînement en fonction du niveau de performance actuel. Un niveau de performance actuel qui peut être déterminé de différentes manières lors de la création du plan. Par exemple, le niveau de performance et les zones d'entraînement personnelles peuvent être calculés automatiquement sur la base des séances d'entraînement déjà effectuées (en connectant des plateformes d'entraînement telles que Strava ou Garmin Connect avec 2PEAK).

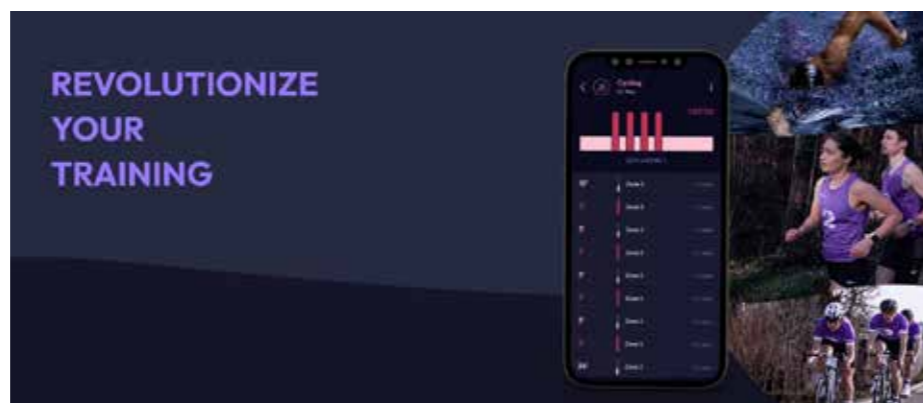
De plus, de nombreuses options sont disponibles pour saisir des valeurs de test de performance ou des temps de référence comme valeurs de base. Ensuite, après chaque séance d'entraînement, le plan est modifié de manière dynamique. Les données et l'expérience recueillies depuis son lancement en 2003 ont d'ailleurs été utilisées pour affiner constamment l'algorithme et l'alimenter en nouvelles connaissances. En outre, l'algorithme apprend des performances et du temps de récupération requis et affine les spécifications en conséquence.

Un véritable suivi personnalisé et adaptatif, où l'athlète n'est pas "prisonnier" d'un plan d'entraînement verrouillé, comme le rappelle l'équipe : « Le temps est venu d'élever l'entraînement personnel à un niveau supérieur grâce à un programme d'entraînement personnalisé, dynamique et basé sur l'IA. »



Le fonctionnement

2PEAK calcule l'effort d'entraînement nécessaire pour atteindre les objectifs fixés. Les séances d'entraînement sont ensuite saisies dans des créneaux horaires définis par l'utilisateur. Il est possible de créer des plans d'entraînement pour le triathlon, le cyclisme, la course à pied et le ski de fond. Pour les plans d'entraînement de triathlon, les entraînements de cyclisme, de course à pied et de natation sont planifiés et coordonnés.



2PEAK veille à ce que l'on s'entraîne toujours dans la bonne zone d'entraînement et fournit des spécifications basées sur la puissance (watts), la fréquence cardiaque ou le rythme (course à pied).

Après chaque séance, les données sont envoyées directement depuis l'appareil GPS (ou une plateforme d'entraînement connectée à 2PEAK) et sont analysées. Le résultat de l'analyse conduit automatiquement à une adaptation des séances d'entraînement futures.



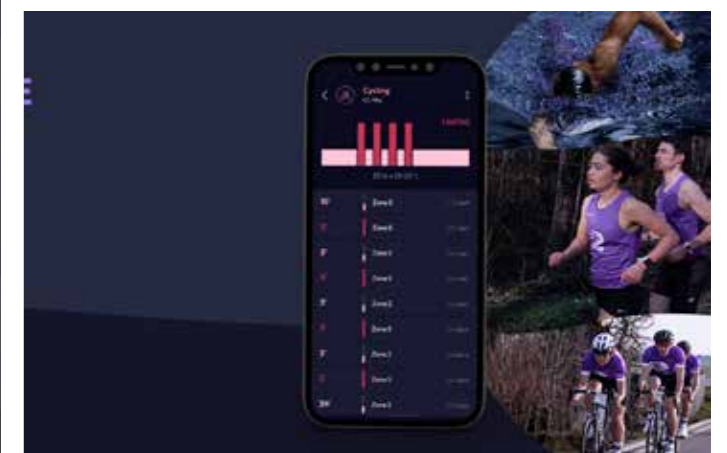
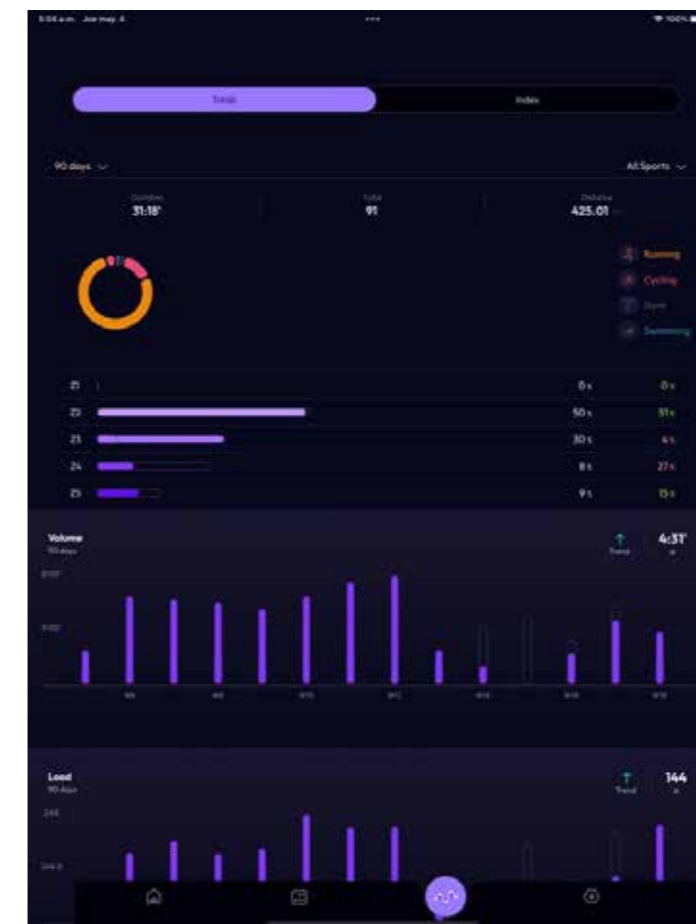
De nombreux outils statistiques permettent également d'analyser les valeurs de puissance critique, la périodisation de l'entraînement, les forces/faiblesses spécifiques et les performances de l'entraînement. Un retour d'information supplémentaire sur la récupération permet d'affiner et de personnaliser l'algorithme.

Après une période d'essai gratuite de 14 jours, 3 formules sous forme

d'abonnement sont au choix (Fit, Race et Unlimited) avec des coûts mensuels s'étalant de 10,79 € à 28,83 € selon la formule et la durée choisies. L'avantage étant de pouvoir choisir la période d'abonnement entre 180, 360 et 720 jours, le tarif étant dégressif en fonction de l'augmentation de la durée.

L'univers de 2PEAK ne se limite pas qu'à l'app disponible sur iOS et Android.

En outre, l'équipe de 2PEAK anime sur le site internet de la marque un blog qui foisonne de conseils et d'astuces pour enrichir vos connaissances et parfaire votre entraînement. Matériel, nutrition, santé et sport, comment progresser dans chaque discipline... Les principaux thèmes propres aux sports d'endurance sont abordés et notamment rédigés par des physiothérapeutes, des diététiciens diplômés, des médecins du sport... Et le tout, en Français !



→ <https://www.2peak.com/fr/>



Et comme c'est l'équipe de 2PEAK qui parle le mieux de sa plateforme d'entraînement, nous sommes allés à la rencontre de son PDG Stefan Lombriser.

2Peak a fêté ses 20 ans d'existence en 2023. Comment est née l'idée de créer cette plateforme d'entraînement ?

L'idée a toujours été de développer une plateforme qui soit une bonne alternative pour ceux qui veulent un coach, mais qui n'ont pas les moyens de s'en payer un ou qui, pour d'autres raisons (travail, famille...), ne peuvent pas être coachés. Après 20 ans, nous pouvons dire que nous sommes toujours en train d'optimiser la logique et les algorithmes sous-jacents, mais nous pouvons également dire que nous sommes fiers d'avoir une solution qui a aidé plus de 200 000 athlètes à améliorer leur entraînement.

Et d'où vient son nom ?

Bonne question. C'est un mélange de "to peak" qui est important dans les sports d'endurance (ndlr : référence au pic de forme) et bien sûr du pays où il a été développé, connu pour ses sommets montagneux.

En 20 ans, les méthodes d'entraînement ont changé. Comment 2 Peak s'est adapté et quelles ont été les principales évolutions entre 2003 et aujourd'hui ?

Pour être honnête, en ce qui concerne les méthodes d'entraînement, 2PEAK n'a pas beaucoup changé. L'idée a toujours été basée sur l'intelligence artificielle pour tirer le meilleur parti de l'athlète. Il s'agissait et il s'agit toujours d'une approche individuelle, ce qui constitue un atout majeur du produit.

Dans un marché devenu très concurrentiel, comment 2Peak se démarque ?

La différence est que nous nous adaptons au fur et à mesure que l'entraînement progresse. Chaque plan est unique, chaque plan est basé sur les capacités d'une personne. Et bien sûr, l'intelligence artificielle ne vient pas d'arriver chez 2PEAK, tout a commencé par là.

2Peak se repose essentiellement sur un algorithme et l'intelligence artificielle, mais comment sont créés les plans d'entraînement ?

Au départ, les inscriptions que chaque athlète fait au début sont importantes. Quels sont ses objectifs, quels sports, quel est son profil et d'où vient-il ? Dans un deuxième temps,

le plan s'adapte aux données d'activité, aux données de santé et au retour d'information que le système reçoit des utilisateurs.

2Peak est suisse. Comment convaincre un athlète français d'utiliser votre plateforme plutôt qu'une française qui reposerait sur le même principe ?

Le Français est l'une des 5 langues et a été, avec l'Allemand, la première langue du produit. Nous nous distinguons de nombreuses applications du marché par le fait que 2PEAK est capable de gérer plus d'un sport. Si vous êtes un triathlète avec un objectif de cyclisme, pas de problème. Si vous êtes un coureur avec un objectif de ski de fond, pas de problème, etc. Nous sommes donc une plateforme d'endurance multisports. 2PEAK dispose également d'outils d'entraînement et d'analyse très élaborés, tels que la batterie de régénération (qui surveille le niveau de régénération de l'athlète), le Training meter (analyse de la qualité de l'entraînement), l'Advantage meter, l'analyse de la puissance critique, etc.

Quelles sont les différentes formules que vous proposez ?

Concernant les forfaits d'entraînement, nous proposons 3 formules : FIT, RACE et UNLIMITED, l'abonnement le plus complet où vous disposez de tous les outils et services de base de 2PEAK (multisport, batterie de régénération, analyses d'entraînement...). Avec UNLIMITED, il n'y a pas de limite au nombre de courses que vous pouvez préparer et vous pouvez poser des questions directement à nos entraîneurs expérimentés. Les fonctions de camp d'entraînement et de plan nutritionnel sont également incluses.

En triathlon, avez-vous des triathlètes professionnels ambassadeurs et quels sont les athlètes élités qui s'entraînent avec 2Peak ?

Oui, en 20 ans, il y a eu pas mal de personnes qui ont utilisé la plateforme. Nous pouvons également dire que l'un d'entre eux a été champion du monde d'Ironman. Mais comme la confidentialité des données est importante pour nous, nous ne sommes pas en mesure de partager plus d'informations à ce stade. Une chose que nous pouvons dire, c'est que l'un de nos propriétaires est le champion d'Europe de marathon Viktor Röthlin.

RÉVOLUTIONNE TON ENTRAÎNEMENT

avec ton coach personnel basé sur l'IA



25% de rabais





GIANT NICE RIVIERA

GIANT SÉDUIT LES NIÇOIS



PAR JULES MIGNON
PHOTOS DR - GIANT NICE RIVIERA



Le matériel de vélo est aujourd'hui devenu une obsession pour chaque triathlète, en recherche de performance (ou non). De plus en plus de marques sortent chaque année un nouveau produit, une nouvelle technologie, un nouveau coloris ; tout ce qui pourrait attirer le consommateur à obtenir la dernière nouveauté de sa marque préférée. Giant, lui, réussit à s'étendre de plus en plus avec son produit phare, le TCR, ou encore le Propel pour les triathlètes et la dernière nouveauté technologique utilisée par le champion du monde IRONMAN Kristian Blummenfelt, le Cadex Tri. Nous sommes allés à la rencontre de François, gérant du Giant Nice Riviera, dans une ville où le vélo est très plébiscité par les sportifs, afin de nous faire découvrir les spécialités de cette marque.

Le magasin de Nice

François est le gérant de ce magasin niçois. Il a toujours été passionné de triathlon amateur, et après avoir travaillé dans l'industrie de nombreuses années, une opportunité s'est offerte à lui et il a décidé de créer son magasin de vélo en collaboration avec Giant en décembre 2021. « L'idée du magasin était d'apporter à nos clients des produits et des conseils aussi bien sur le vélo, les accessoires mais aussi les services et un possible accompagnement sur une préparation », explique François.

Dans le Giant Nice Riviera, nous pouvons y retrouver toutes les gammes Giant routes, VTT, gravel, ville, électrique, mais aussi la marque LIV conçue pour les athlètes féminines, ou bien la gamme triathlon avec le Propel ou le Cadex. Le petit bijou de cette marque reste le TCR, plus léger et plus accessible pour faire de la montagne. Le dernier modèle est à découvrir ci-dessous. Dans le prolongement de la boutique, le Giant Nice Riviera propose avec le club Azur Cycling un coffee shop pour des moments conviviaux lors d'événements cyclistes retransmis à la télé.



Salle connectée

Le gros avantage qu'a le magasin Niçois, c'est qu'il dispose d'une salle d'entraînement ! Une salle avec des vélos Wahoo Kikr Bike connectés à des plateformes comme Zwift, Rouvy, Kinomap ou Wahoo Fitness. Cette salle permet à tout pratiquant de vélo de venir effectuer un petit stage.

3 thèmes sont au programme : la performance, avec l'intention de gravir des échelons, mais aussi la réathlétisation pour se préparer à un défi tel qu'une cyclo sportive ou un triathlon avec des exercices adaptés, ou encore le vélo fitness qui permet de rester en bonne santé. C'est une méthode efficace pour brûler les graisses et faire travailler le bas du corps sans refaire du muscle.

Quel que soit le programme que vous choisissez, Giant vous met à disposition un coach pour des séances individuelles ou bien vous configure un programme exclusif suivant votre objectif. Le rôle du coach est de bâtir un programme en fonction de l'athlète. « C'est un concept qui se développe de plus en plus en France, mais chez nous au Giant Store de Nice, nous effectuons un vrai suivi avec nos clients et une vraie personnalisation de programme », réagit le gérant.

« Cela reste très ludique, avec un parcours qui vient animer la progression de chaque entraînement. En peloton, l'écran est connecté à Zwift et crée une émulation de groupe avec un peloton. Il existe d'ailleurs des tarifs préférentiels de groupes s'il y a une réelle volonté de créer un collectif », conclut François.



La dernière nouveauté, le TCR

Nous vous en parlons un peu plus haut dans l'article, Giant a commercialisé son nouveau modèle TCR il y a quelques mois. La grande nouveauté est l'intégration de tous les câbles en particulier avec les durites. C'est désormais le vélo le plus rigide et le plus léger de la gamme. « Giant ne voulait pas alourdir le cadre, et généralement quand on fait une intégration de câbles, nous sommes obligés d'alourdir le cadre.

C'est pour cela qu'un nouveau mode de fabrication a été utilisé en moulant tout le triangle avant en une seule pièce (réduction de l'épaisseur des tubes), ce qui facilite le passage de câbles et donc réduit le poids de 60 grammes, tout en augmentant la rigidité car il n'y a plus de fabrication de tubes ainsi que d'encastrement », explique François.

C'est une nouvelle prouesse technologique de Giant qui amène un nouveau vélo plus rigide, plus léger et plus aérodynamique. Il se décline en Advance, fait pour les amateurs



avec un tarif très accessible salué par la profession et de la reconnaissance qu'il a eue avec de nombreux magazines spécialisés en cyclisme. Équipé en Shimano 105 DI2, roues carbonées, il faudra compter 4 700 €. Équipé en Shimano Ultegra DI2, roues carbonées, il faudra compter 6 500 €.

Il existe un modèle plus poussé et plutôt dirigé vers les compétiteurs plus aguerris ainsi que les professionnels. Ce modèle est appelé SL (Super Light) et donc encore plus léger, plus aérodynamique. Pour augmenter la rigidité du SL, la tige de selle est intégrée dans le cadre, en coupant la tige de selle, adaptée à la morphologie du coureur.

Découvrir la gamme et le magasin Giant Nice Riviera : <https://www.giant-nice-riviera.fr/fr>





NATATION

COMMENT CHOISIR LA MEILLEURE COMBINAISON ?



PAR SIMON BILLEAU
PHOTOS DR - ACTIV'IMAGES - @ENEMESISANDARTS

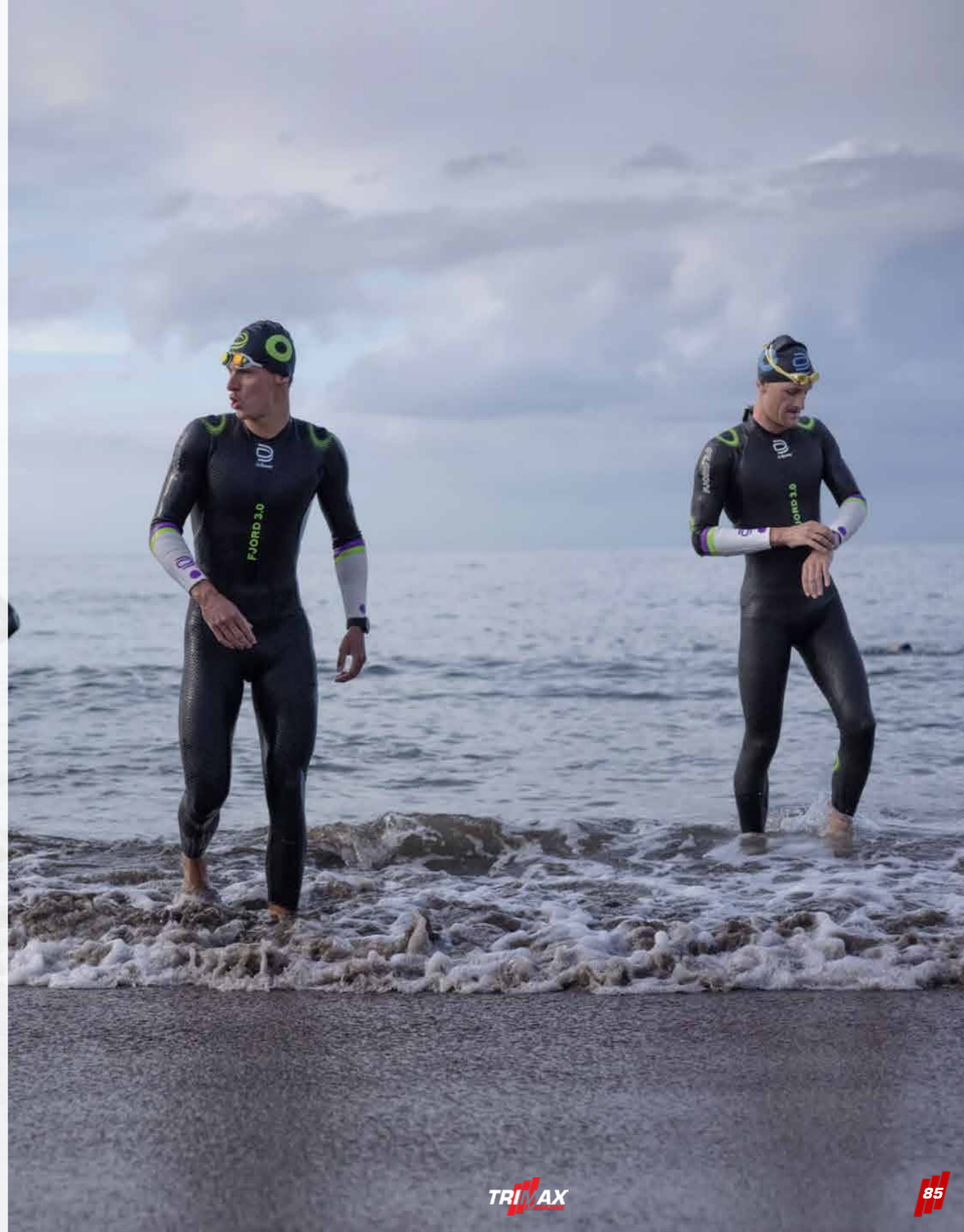


À cette question, il n'y a pas de réponse claire, précise et unique. En effet, des critères entrent en jeu dans le choix (votre budget, votre passé de nageur et/ou votre niveau actuel en tant que nageur, l'épreuve phare de votre saison).

Pour quelle température ?

Le but numéro 1 d'une combinaison est de vous apporter un confort au niveau de la température. Pour rappel, les triathlons de type Ironman ne peuvent avoir lieu que si la température de l'eau atteint 12°C selon World Triathlon. La partie natation d'un triathlon comme le Norseman, lorsque la température est de 10°C, devrait donc être annulée s'ils respectaient les règles internationales. D'autres années, ils ont entre 14 et 16°C. Pour ces températures, il est évident qu'il faut une combinaison différente de celle que vous utiliseriez à l'Ironman de Cairns dans le Queensland en Australie, où la combinaison est obligatoire malgré les 26°C. En effet, quand bien même l'Australie est un pays-continent magnifique, il n'en demeure pas moins que de nombreuses créatures dangereuses y vivent tout spécialement dans le milieu aquatique. Dans le Queensland, les cuboméduses sont tellement à craindre que la combinaison néoprène est obligatoire.

Le premier critère est donc de déterminer votre compétition phare. En général, on sait globalement si l'on préfère les destinations "tropicales" ou les triathlons au-dessus de la Loire...



La taille idéale

Ensuite, le but "caché" d'une combinaison est de vous faire nager plus vite. L'hydrodynamisme entre évidemment en jeu. Nous y reviendrons. Mais il y a aussi et surtout la coupe qui doit vous aller parfaitement. Selon les modèles et les marques, les patrons de couture sont différents. 2 marques aux prix comparables peuvent s'avérer bien différentes au niveau de l'ajustement.

Une combinaison, pour être efficace, doit s'enfiler comme un gant, comme une seconde peau. Il ne faut donc pas qu'elle soit trop grande au risque de prendre l'eau au niveau du cou ou des entrées des mains et des pieds. À l'inverse, il ne faut pas que la combinaison soit trop serrée, sinon vous vous exposez à une liberté de mouvement réduite et des difficultés à respirer.

De même, une combinaison qui vous convient ne devrait pas avoir de plis ou de matériel en trop comme ça peut être le cas au niveau des épaules ou au niveau de la ceinture abdominale.

Le col se doit d'être de qualité afin de ne pas causer de friction inutile et doit apporter un ajustement précis limitant au minimum les entrées d'eau. Vous l'aurez donc compris, pouvoir essayer une combinaison est primordiale. Si vous pouvez l'essayer en action, c'est encore mieux.

La conception et les matériaux

Maintenant, en ce qui concerne l'hydrodynamisme, la majeure partie des fabricants de combinaison néoprène se fournit chez un même et seul fournisseur, Yamamoto Corporation au Japon.



Ceci étant dit, la différence de performance entre les combinaisons est significative du fait notamment des patrons de couture et du choix du type de néoprène ainsi que son épaisseur. Plus le néoprène est épais, plus il vous offrira de la flottabilité. Plus il est fin, plus il sera facile de se mouvoir, mais le désavantage majeur est le risque de dommages à l'enfilage ou au moment du déshabillage.

Encore une fois, il est de bon ton de se remémorer ce que World Triathlon autorise au niveau du port des combinaisons néoprène. L'épaisseur maximale est de 5 mm avec une erreur de +/- 0.3 mm.

Pour une position naturelle de nage

Des marques de combinaison arguent qu'un bon nageur a une position dans l'eau différente d'un nageur moyen ou débutant. Cela est 100% vrai dans une piscine. Le but d'une combinaison pour les nageurs élites ou de bon niveau est de garder cette position qui leur permet de se propulser avec le battement de jambes, mais aussi et surtout d'être assez haut (mais pas trop) au niveau du haut du corps pour glisser à chaque coup de bras d'un côté puis de l'autre.

Ainsi, selon ces marques, il faudrait une combinaison, de par ses caractéristiques, qui place les nageurs dans une position naturelle en opposition aux nageurs moyens qui ont besoin d'un maximum de flottabilité pour simplement réduire les résistances à l'avancement. C'était le cas de Huub il y a quelques années et ça l'est toujours avec leur dernier modèle, le Vengeance 3:5. Ces numéros désignent l'épaisseur de la combinaison, 3 pour le haut du corps et 5 pour les jambes.

D'autres marques suivent ce principe comme la firme américaine Roka avec la 3e génération de la Maverick X3. Leur site internet indique leur profil de flottabilité comme étant 1:3:5 sans décrire réellement quel membre est doté de quelle épaisseur.

Cependant, ce qui semble avoir changé en une décennie, c'est que ces compagnies ont fait évoluer leur design et qu'en plus de la supposée "position naturelle" qu'elles mettent en avant, le placement des différents panneaux de néoprène joue un rôle dans l'alignement du corps et la facilité à enclencher le roulis.



Ainsi, que ce soit Roka ou Huub, il semble que l'accent soit mis sur du néoprène fin et ultra flexible pour libérer les mouvements respiratoires de la cage thoracique associé à un Aérodrome (néoprène à haut pouvoir de flottabilité qui renferme des bulles d'oxygène entre deux épaisseurs

de néoprène Yamamoto) sur une ligne centrale. Cela semble être de bon sens, du moins du point de vue théorique. Il faut que le nageur puisse glisser le plus haut possible, mais lorsqu'il se propulse (sur son flanc), il doit pouvoir fixer un appui le plus profond possible, là où l'eau est "ferme".

Ces marques ont sûrement fait des progrès énormes, car quand un garçon comme Magnus Ditlev, réputé comme un nageur moyen, réussit à sortir au contact de Sam Laidlow au Challenge Roth 2023 dans le canal, cela prouve et valide le design. C'est plus impressionnant que lorsque des garçons comme les frères Brownlee sortent en tête de l'eau en combinaison Huub. On connaît leur qualité de nageurs, tout comme Jan Frodeno avec deBoer. Côté prix, la Huub Vengeance frôle les \$1000 alors que la Roka les dépasse allègrement \$1250.

Le néoprène au centre de l'innovation

L'épaisseur du néoprène ne joue pas que sur l'hydrodynamisme. Il joue aussi sur la flexibilité mais aussi sur la propulsion. À ce titre, je trouve personnellement incroyable qu'il nous ait fallu attendre 2024 pour qu'une marque ait enfin l'idée d'augmenter l'épaisseur du néoprène sur les avant-bras.

On sait tous que nager avec des plaquettes fait de nous des nageurs plus rapides. C'est tout simple. En portant des plaquettes, on augmente la surface de propulsion. Il en est de même avec des avant-bras, qui au lieu des 1 ou 2 mm de néoprène de chaque côté, sont recouverts de 5 mm de néoprène de chaque côté. L'effet sur la surface totale de propulsion est sûrement augmenté pour un coefficient de 1.5. Le pire est évidemment les combinaisons sans manche. Le manque à gagner est massif.

Pour cette raison, je pense donc personnellement que la deBoer Fjord 3.0 est la combinaison la plus rapide du marché, et un prix très élevé (\$2305). Le DuraFlex de 0.3 mm utilisé au niveau des épaules est incroyable de flexibilité, mais relativement fragile. Je n'ai pas testé la 3e génération, mais des améliorations ont sûrement été effectuées. Pour conclure sur cette marque et ce modèle, si vous en avez les moyens et que vous souhaitez la combinaison la plus rapide du marché, le choix est simple.

Une autre marque qui a toujours prouvé son leadership et qui mérite d'être nommée ici est Blue Seventy.



Leur combinaison, la Helix, est une valeur sûre. Ils ont toujours été les pionniers à inventer les produits qui ont donné un avantage considérable à leur athlètes. Les exemples sont trop nombreux pour être tous cités, mais les amoureux du championnat du monde Ironman à Kona se souviennent de la natation exceptionnelle de l'Allemand Norman Stadler portant sa Blue Seventy PointZero3. Il gagna confortablement la course en 2006. L'année suivante,

la moitié des pros hommes et femmes portaient la Blue Seventy PointZero3. En 2012, aux JO de Londres, les premiers à sortir de l'eau hommes et femmes portaient des combinaisons Blue Seventy Helix. Enfin, en 2015, Blue Seventy a innové une fois de plus avec sa combinaison spécifique pour les environnements froids, la Thermal Helix. Souvent copié, rarement égalé... Et côté tarif, Blue Seventy est la plus abordable de ces 4 marques à \$950.



NATURE
M A N
V A R
NATUREMAN-VAR.FR



28.29
SEPT
2024





Quel budget ?

Si vous n'avez pas les moyens financiers de vous offrir l'un des modèles haut de gamme de ces 4 équipementiers, il existe des alternatives. Mais il est évident que le compromis se fera avec un rendement moindre, soit au niveau de l'hydrodynamisme, soit au niveau de la flexibilité.

Les fabricants ont une stratégie pour réduire le coût de leur combinaison. Ils utilisent du néoprène moins cher et en mettent moins, notamment en ce qui concerne l'épaisseur. Il est rare de trouver des panneaux Aerodome dans les modèles milieu de gamme ou de la Nano technologie (Néoprène SCS dans leur terminaison). Je déconseillerais fortement les combinaisons sans manche pour les raisons citées plus haut. Je déconseillerais aussi des marques comme Quintana Roo ou Zoot pour ne citer qu'elles pour une combinaison néoprène.

Par principe, je considère qu'une marque excelle dans un domaine, mais peut difficilement être le leader dans les 3 disciplines du triathlon.



Quintana Roo fait d'excellents vélos, mais à ma connaissance, aucun pro n'utilise leur combinaison. Ça dénote d'un manque de performance de leur modèle qui est cependant très abordable (\$595).

De la même manière, Zoot fait des chaussures de course à pied comme des combinaisons. Ce sont 2 sports diamétralement opposés qui demandent des connaissances spécifiques et des ingénieurs qui comprennent les déterminants et les limites de la performance dans un sport. C'est déjà un exploit d'être compétent dans un domaine, alors dans 2 ou 3 disciplines, cela relève du rêve plus que de la réalité.

Les marques françaises

Côté français, nous avons la chance d'avoir 4 marques dont la plus ancienne, Aquaman, portée par de nombreux tricolores comme Vincent Luis. La dernière en date s'appelle la "Cell Gold" (La cellule en or). Cependant, la description qui en est faite suggère que ce produit, quand bien même de très haute qualité, ne possède pas autant de technologie comparée aux autres marques françaises que sont Zerod, Mako et Kiwami.

La description des panneaux de néoprène est succincte et on peut se demander quels arguments mènent



au choix d'une épaisseur de 4,5 mm sur le torse quand le maximum autorisé est 5 mm. La seule raison qui vient à l'esprit est simplement un choix économique. Pour cette combinaison, il vous faudra compter \$840.

La combinaison Zerod Fuzion Max est la plus chère des combinaisons françaises (895 €), mais cette combinaison se caractérise par un condensé de panneaux optimisant la flottabilité comme l'Aerodome de 5 mm.

Ensuite, vient la marque Kiwami avec sa combinaison Swift. À \$750, cette combinaison utilise du néoprène Limestone, censé être plus écologique et 30% plus hydrophobe, ce qui rend la combinaison plus encline à flotter, comparé à du néoprène classique. Cela justifie sûrement l'épaisseur de 4 mm au lieu de 5 mm autorisé pour limiter le poids global de la combinaison pour une flottaison comparable.

et de respiration de la cage thoracique. Avec 5 mm d'aérodrome sur la majeure partie de la combinaison en contact avec l'eau, vous êtes sûr de limiter les résistances à l'avancement.

Quelle gamme ?

Personnellement, je ne conseillerais pas de modèles milieu ou entrée de gamme car les efforts consentis à l'entraînement en natation sont gommés par la moindre qualité des combinaisons. Une façon d'investir dans une combinaison haut de gamme à un prix réduit est soit d'attendre une réduction lors des soldes, du Black Friday ou de voir sur les réseaux sociaux des clubs FFTri, par exemple si les licenciés locaux se débarrassent de leur combinaison à un prix réduit.

Sinon, une combinaison franco-italienne à 595 € est disponible. Il s'agit de la marque Arena avec leur modèle, la Powerskin. Ils utilisent du néoprène Yamamoto Limestone 4 mm d'épaisseur. C'est une combinaison très comparable à celle de chez Kiwami.



Des accessoires supplémentaires pour éviter le froid

En début ou fin d'année, lorsque l'eau libre n'est pas très accueillante du point de vue de la température, il existe des astuces pour tenter de garder un semblant de confort. Ces accessoires peuvent être de s'équiper de cagoules en néoprène, des chaussons en néoprène ou si votre budget est restreint, d'utiliser 2 bonnets en silicone l'un sur l'autre. En effet, la chaleur s'échappe de votre corps par de nombreux endroits. La tête est tout particulièrement sujette à perdre beaucoup de chaleur, notamment via les oreilles, donc placer votre bonnet en englobant vos oreilles sous la protection en silicone sera bien vu.



Les pieds sont également un autre endroit où la thermorégulation est altérée. Pour s'en prémunir, vous pouvez soit utiliser des chaussons en néoprène, soit utiliser de la vaseline ou de la lanoline pure qui forme une barrière contre le froid. Si vous optez

pour cette deuxième option, utilisez des gants en latex ou plastique pour vous éviter d'avoir de la vaseline sur les mains et ne plus sentir aucun appui... Une fois la séance finie, de l'eau chaude savonneuse est très efficace pour retirer la vaseline ou la lanoline.



hola@infinitri.es - www.infinitri.es

ESPAGNE

2024

2ÈME ÉDITION PEÑÍSCOLA 226 6 OCTOBRE

S3800M B180KM R42KM

DERNIERS PLACES DISPONIBLES

2025

13ÈME ÉDITION PEÑÍSCOLA 113 6 AVRIL

S1900M B90KM R21KM

PTD RANKINGS BRONZE EVENT





SPÉCIAL JO

LES FACTEURS **DE LA PERFORMANCE SUR** **LE TRIATHLON OLYMPIQUE**

PAR JEAN-BAPTISTE WIROTH

DOCTEUR EN SCIENCES DU SPORT (WWW.WTS.FR)
PHOTOS ACTIV'IMAGES

Dans quelques semaines, les meilleurs athlètes du monde se retrouveront à Paris sur le Pont Alexandre III, pour participer aux épreuves de triathlon des Jeux Olympiques de Paris 2024. Les hommes auront leur course le 30 juillet, tandis que les femmes entreront en lice le 31 juillet. Le relais mixte aura lieu le 5 août. D'ici-là, les athlètes qualifiés vont se préparer intensivement !

Depuis son apparition aux JO de Sydney en 2000, le triathlon s'est beaucoup professionnalisé, avec aujourd'hui des différences de niveaux infimes, qui font que le moindre détail peut influencer sur le résultat final, à savoir une médaille ou pas.

Du côté français, cela fait 3 ans que les meilleurs athlètes s'entraînent d'arrache-pied, afin d'être sélectionnés et les plus performants possible le jour J. Du fait des très bons résultats obtenus en coupe du monde depuis 2 ans, la sélection française comptera 3 hommes et 3 femmes. Seule l'Allemagne fait aussi bien.

Chez les femmes, la France sera représentée par :

→ **Cassandra Beaugrand**, âgée de 27 ans. La récente médaillée d'argent du championnat du monde WTCS 2023 est la plus expérimentée des 3 sélectionnées. Elle a déjà participé aux JO à Rio en 2016 (30e), puis en 2021 à Tokyo où elle a obtenu une médaille de bronze en relais mixte (abandon après une chute sur la course individuelle).



→ **Léonie Périault**, âgée de 29 ans, a aussi participé aux JO de Tokyo, où elle a terminé 5e en individuel, et 3e en relais mixte.



→ Enfin, âgée de 22 ans, **Emma Lombardi** est la moins expérimentée, mais ses progrès fulgurants sur les 2 dernières années lui ont permis de valider sa sélection.



Mon pronostic : Bien sûr, tous les scénarios peuvent se produire sur une course d'un jour, aussi serrée que celle des JO. Même si la tenante du titre Flora Duffy et Beth Potter, lauréate du Test Event l'an dernier, seront au départ, on peut raisonnablement envisager un podium pour Cassandra Beaugrand et Léonie Périault, qui sont expérimentées et en forme (victoire respectivement en 2024 sur les WTCS de Cagliari et Yokohama). Pour Emma Lombardi, ce seront ses premiers JO, et on peut imaginer qu'un top 10 serait un excellent résultat.

Chez les hommes, Dorian Coninx, Pierre Le Corre et Léo Bergère, ont été sélectionnés.

→ **Dorian Coninx** est âgé de 30 ans. Expérimenté, il a déjà participé aux JO à Rio (36e), et à Tokyo (17e), où il a remporté une médaille de bronze avec le relais mixte. Auréolé du titre de champion



→ **Léo Bergère** est âgé de 27 ans. Il a participé aux JO de Tokyo 2021 (20e), et a remporté le championnat du monde WTCS en 2022. Récent 3e du championnat du monde WTCS 2023, Léo Bergère est en forme.



du monde WTCS 2023 et de sa 3e place au Test Event de Paris, Dorian est l'un des favoris de la course homme. Seule ombre au tableau, sa chute sur la WTCS de Yokohama le 11 mai dernier qui lui a occasionné des fractures au poignet et au coude droit.



LE NOUVEAU P5

cervélo

→ Âgé de 34 ans, **Pierre le Corre** est le plus âgé des 3 membres de la délégation française. 25e des JO de Rio 2016, il est très expérimenté et en forme. En effet, l'ancien champion d'Europe de triathlon 2018 a remporté en 2023 sa première victoire en championnat du monde sur la WTCS de Sunderland.



Mon Pronostic : *Chez les hommes, la course sera particulièrement serrée avec un Alex Yee déjà vainqueur à Paris l'an dernier et très performant à pied, et un Kristian Blummenfelt qui ne rendra pas les armes facilement en tant que tenant du titre. Cependant, tout est possible sur une course d'un jour, en particulier à domicile. Aussi, je pense qu'un Français devrait arriver à se hisser sur le podium.*

Le plateau des athlètes étant extrêmement dense, rien n'est acquis d'avance. Comme souvent au plus haut niveau, la différence sera minime, et c'est la gestion des détails qui fera pencher la balance. Il ne faut pas non plus occulter le facteur chance qui joue inmanquablement lors de ce genre de rendez-vous.



Alors, quels sont les facteurs qui vont faire la différence en vue de ce triathlon olympique de Paris 2024 ?

Les voici, par ordre d'importance :

1^{ER} FACTEUR : LE NIVEAU EN COURSE À PIED

Sur un triathlon olympique, la partie course à pied est cruciale. Seuls les meilleurs coureurs et coureuses à pied pourront envisager de décrocher une médaille. Une récente étude menée par l'équipe du Christian Weich a ainsi montré qu'il était impératif de

débuter la course à pied dans les 10 premières places, pour espérer finir sur le podium.

2^E FACTEUR : LA TRANSITION VÉLO - COURSE À PIED

Cette transition est éminemment stratégique, car les athlètes arrivent généralement du vélo en peloton, et il faut être capable de faire une transition express pour sortir du parc à vélo parmi les premiers. Maîtriser les aspects techniques de la transition entre le vélo et la course à pied est donc crucial pour performer.



3^E FACTEUR : LE NIVEAU EN NATATION

L'autorisation du drafting sur les triathlons olympiques a rendu la partie vélo un peu plus tactique, car il n'est plus nécessaire d'être un cycliste puissant. Par voie de conséquence, la natation est devenue très importante et très stratégique. Aux JO, il faudra impérativement sortir de l'eau bien placé, pour pouvoir accéder au premier peloton ; celui qui fera la partie vélo en tête, et qui arrivera en premier au parc à vélo pour la seconde transition sera déjà un prétendant à une médaille. Être un excellent nageur et/ou être protégé par ses équipiers, est donc primordial pour sortir de l'eau bien placé.



4^E FACTEUR : LA TRANSITION NATATION - VÉLO

Comme nous l'avons évoqué précédemment, la rapidité de cette transition permettra d'accéder au peloton de tête. Il ne faudra donc pas se louper en sortant de la Seine !

5^E FACTEUR : LA COURSE D'ÉQUIPE pendant les parties natation et vélo

On peut donc aisément imaginer que les équipes qui comptent 2 ou 3 équipiers pourront "sacrifier" un athlète pour jouer un rôle de lièvre pour leurs leaders. N'étant pas dans le secret des Dieux, nous verrons le jour J quelle stratégie a été définie, par les diverses équipes en lice.

6^E FACTEUR : LES CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES ET LA QUALITÉ DE L'EAU DE LA SEINE *(les 2 étant intimement liées)*

Des conditions pluvieuses signifieront sans doute une course vélo plus technique dans les rues de la capitale. En outre, s'il pleut beaucoup les jours précédents la course, il est probable



que la Seine soit polluée par les eaux de ruissellement. Cela signifierait une annulation de la partie natation... Ce 6e facteur aura donc une incidence forte sur la tactique à adopter !

négligeable qui s'est déjà fait ressentir lors du Test Event l'été dernier !

8^E FACTEUR : LA CHANCE

On ne peut pas occulter le fait que la chance joue un rôle prépondérant dans l'obtention d'une médaille. Il suffit d'un petit imprévu, comme un coup en natation, une crevaison lente à vélo ou une chute, même en course à pied, pour perdre toute chance de médaille. Croisons les doigts pour les athlètes !

7^E FACTEUR : LA MOTIVATION DE COURIR DANS SON PROPRE PAYS ET DEVANT SES PLUS PROCHES SUPPORTERS

Tous les athlètes seront très motivés le jour J, mais les Français auront ce petit plus : ils évolueront à domicile, devant leur fans et leur public. Avantage non

L'EXPERT VOUS RÉPOND

« Ayant vu les JO à la télé, mes enfants veulent se mettre au triathlon. Que leur proposer ? »

Voilà une excellente idée. La priorité est de savoir bien nager. Ne pas hésiter à mettre l'accent sur la natation jusqu'à 12-13 ans. En parallèle, il convient de maîtriser son vélo (le VTT est alors idéal), et de savoir courir, mais cela peut se travailler progressivement à partir de 10 ans.

En pratique, la meilleure solution est de les inscrire dans un club de triathlon disposant d'une école de triathlon. Ils y apprendront les bases dans les 3 sports. De plus, ils pratiqueront de manière ludique, ce qui fait l'essence du triathlon à savoir les transitions !

Voir la liste des clubs sur le site de la fédération française de triathlon, via ce lien : <https://www.fftri.com/nos-engagements/pratique-jeune/labels-ecoles-de-triathlon/>



Références

Does the Physiological Response of a Triathlete Change in the Use or Absence of Drafting? David Mancha-Triguero et al. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Jul 30;19(15):9366.

Discovering the sluggishness of triathlon running - using the attractor method to quantify the impact of the bike-run transition. Christian Weich et al, *Front Sports Act Living*. 2022 Dec 16;4:1065741.

Strategies for improving performance in long duration events: Olympic distance triathlon. Christophe Hausswirth, Jeanick Brisswalter *Sports Med*. 2008;38(11):881-91.

ron★
ronwheels.com

ULTRON

DISC

ULTRON
DISC

- ✓ NEW AIRLENSE ULTRA SHAPE
- ✓ 36T RATCHET HUB WITH CERAMIC BEARINGS
- ✓ WIDE 33 MM RIM

Go to:
ronwheels.com



1

CHAUSSETTES DE COMPRESSION COMPRESSPORT

Chaussette haute de récupération haute performance pour activer le retour veineux, éliminer les toxines et accélérer la récupération musculaire après l'entraînement et la course. Jusqu'à 20% de retour veineux amélioré grâce à une compression graduée et contrôlée médicalement qui active le flux sanguin du pied vers le haut. Récupération musculaire optimale après l'entraînement et la course grâce à l'augmentation de la circulation sanguine et de l'oxygénation.

Prix : 40 €

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



2

PÉDALIER AEROZINE X-CARBON

Ce pédalier est spécifique pour les vélos VTT. Composé de 475 grammes de carbone pour une longueur de manivelles de 175 mm, l'axe est en aluminium et le plateau en titane. Ce dernier est personnalisable en couleur. Résistant, excellent rapport poids-rigidité, le pédalier donne à votre VTT un look unique.

Prix : \$645

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



3

CHAUSSURES VÉLO ROUTE VAN RYSEL RCR

La RCR (Racer) est la chaussure la plus performante de la gamme Van Rysel. Conçue pour satisfaire les cyclistes les plus exigeants, compétiteurs ou passionnés. La RCR se distingue par un bon maintien grâce au serrage du habu® Fit System Li2, un chaussant confortable et une semelle 100% carbone ventilée et très rigide, dotée de deux ouïes de ventilation permettant l'entrée et sortie d'air. Développée avec et choisie par des PRO. Disponible en blanc et également dès à présent en noir.

Prix : 170 €

https://www.decathlon.fr/p/chaussures-velo-route-van-rysel-rcr-blanches/_/R-p-334186



4

ALPS ALPINE RIDE SAFETY RS 1000

Rétroviseur vélo numérique avec dashcam. La première caméra pour vélo avec détection des dangers basée sur l'IA et un feu arrière intelligent à LED. Spécifications: capteur d'images full HD, dimensions : 105 mm x 33 mm x 40 mm, poids : moins de 160 grammes, protection IP55 et IP57 contre les poussières et la pluie, application gratuite pour Android et iOS.

Prix : 449 €

<https://fr.ride-safety.com/>



5

VÉLO BALDISO B1

Ce vélo est né de la coopération entre 2 Allemands, Simon Bühler (fondateur de Carbonworks) et Sebastian Baldauf (fondateur de Baldiso et Ennoble). Ce cadre original sans tube de selle est très plaisant esthétiquement. Même s'il est dépourvu de tube de selle, la rigidité est assurée par un tube diagonal surdimensionné. Le cadre ne pèse que 1000 à 1100 grammes selon les tailles. Le vélo est disponible en cadre seul ou en vélo complet.

Prix : 5 540 €

<https://www.baldiso.com/?lang=en>



6

ROUES BIKE AHEAD COMPOSITES BITURBO GRAVEL AERO

Ces roues de gravel 100% fabriquées en Allemagne sont les roues les plus légères à 6 bâtons en carbone du marché (1299 grammes). Avec une hauteur de jante de 39,5 mm et une largeur de 31 mm ainsi qu'une largeur interne de 26 mm, ces roues peuvent accueillir des pneus allant jusqu'à 700x58c. La finition est mate UD pour un look exceptionnel. Ce sont des roues parfaites pour des triathlon off-road ou gravel.

Prix : 3 999 €

<https://bike-ahead-composites.de/home.html>



RAVEMEN FR 300 ET FR 160

ET LA LUMIÈRE FUT !

PAR SIMON BILLEAU PHOTOS SB



Vivant à l'étranger depuis 10 ans, j'avais toujours en tête les routes tranquilles du Nord Deux-Sèvres que j'ai parcourues en long, en large et en travers durant le début de ma carrière. J'ai en mémoire des sorties dominicales de quasiment 200 km et voir un cycliste durant la sortie et 5 voitures sur les petites routes de campagne était la norme. J'ai eu le plaisir de revenir en France pendant 4 mois en 2022 et la surprise fut grande de voir la différence de circulation en à peine une décennie. Avec l'augmentation du nombre d'automobilistes, le risque d'accident est proportionnellement accru. Le nombre d'ailleurs de "faits divers" où les cyclistes sont victimes de collision avec des véhicules motorisés est conséquent. Or, nombre d'entre eux pourrait être prévenu avec notamment un surcroît de visibilité...

Les accidents de la circulation pour les cyclistes se produisent en journée. Il est rare de voir les triathlètes en France se lever à 5h du matin et commencer à rouler avant le lever du soleil. Cependant, des facteurs se conjuguent parfois et conduisent à un drame (tenue noire, routes étroites et sinueuses, brouillard, pluie, éblouissement à la lever ou au coucher du soleil...)

Dans l'entièreté des cas, ce sont des automobilistes qui tuent ou induisent des traumatismes aux cyclistes et triathlètes. Mais même si les routes appartiennent à toutes et tous, il faut reconnaître que la vitesse de déplacement d'un cycliste est bien moindre que celle des véhicules motorisés. Par ailleurs, nous ne mettons pas

toutes les chances de notre côté pour être visibles. Il y a bien sûr les chasubles fluorescents qui existent, mais ils n'ont pas les faveurs de notre communauté qui préfère s'assurer que le kit vestimentaire est soit classe, soit est en harmonie avec les couleurs de notre monture...

Ravemen, pour voir et être vu

Ce mois-ci, on vous fait donc découvrir un produit qui pourrait vous sauver la vie sans tuer votre charme ravageur sur votre vélo. Il s'agit d'une marque chinoise, Ravemen, qui a plus d'une décennie de recherche et de développement dans le domaine des lumières pour vélo. Plus que les lumières "pour voir", j'ai choisi pour les raisons citées dans l'introduction vous présenter les lumières de jour FR 300 et FR 160 "pour être vu".

Qu'est-ce qu'une lumière de jour me direz-vous? C'est un éclairage qui permet d'alerter les autres utilisateurs de votre présence. Comme vous l'avez sûrement deviné, cet éclairage n'est pas destiné à une utilisation de nuit, même si l'éclairage FR 300 est possiblement une option 2 en 1 si vous commencez votre sortie vélo avec les premières lueurs du soleil.

Ce qui rend ces deux produits les meilleurs de leur catégorie, c'est leur système de fixation. En effet, en 2024, sur nos montures, qu'elles soient vélo de route ou vélo de contre la montre ou triathlon, les postes de pilotage sont





très souvent aéro et ne possèdent pas d'emplacement rond pouvant accueillir un support de fixation. C'est très bien pour optimiser les performances. Mais c'est souvent compliqué pour accrocher un éclairage.

Ravemen a résolu ce problème en étant le premier à proposer un éclairage qui se fixe spécifiquement sur votre support de compteur, qu'il soit Garmin ou Wahoo. Notez que l'éclairage FR 160 se fixe uniquement sur Garmin, mais peut également se monter sur Wahoo avec l'accessoire vendu séparément. Il s'agit de l'article QTM 01 sur leur site internet. Cf photos

6 modes d'éclairage

3 fixes et 3 clignotants. Les 3 modes fixes se différencient par l'intensité de la luminosité tandis que les 3 modes clignotants diffèrent par la vitesse des illuminations et l'intervalle entre les illuminations. Mes modes préférés sont le mode fixe en haute intensité qui me permet de voir où je vais dans la nuit et le mode intermittent en mode lent pour la sécurité qu'il apporte (vu à 50m). J'apprécie aussi la durée de l'autonomie de la batterie (8 heures) pour l'éclairage FR 160.



Si vous choisissez d'investir pour l'éclairage FR 300, le mode permanent haut vous permet 4h d'autonomie et d'être vu à 200 m de distance, mais aussi de voir correctement où vous allez. Pour le mode intermittent, le mode avertissement vous permet d'être vu à 300 m de distance, ce qui donne une marge confortable à un automobiliste pour contrôler son véhicule.

Notez que les distances de visibilité sont réduites de moitié lorsque vous

évoluez dans un milieu urbain avec un éclairage public. Par exemple, si vous utilisez la Ravemen FR 160 en mode intermittent lent en rase campagne, vous serez vu à 50 m alors qu'il n'en sera que de 25 m en ville. Faites les choix adaptés à votre pratique.

Voici les tableaux donnant la correspondance des modes avec l'autonomie de la batterie et la luminosité pour les deux modèles d'éclairage.

	FR 160		FR 300	
	Durabilité	Luminosité	Durabilité	Luminosité
Mode				
Haut	4	50	4	200
Moyen	6h30	25	7h30	100
Bas	13h30	10	14h30	50
Avertissement	5h20	160	9	300
Rapide	12h30	25	12h30	100
Lent	8h	50	24	100

De ces 2 tableaux, on peut voir que les différences majeures ne sont pas au niveau de la durabilité de la batterie, mais plutôt au niveau de la luminosité. En effet, la FR 300 est entre 2 et 4 fois plus lumineuse que sa petite-soeur, la FR 160. Je pense personnellement que l'investissement pour la FR 300 est judicieux. Qui plus est, parce que ce dernier éclairage apporte aussi une fonction très intéressante. En effet, la FR 300 peut être aussi utilisée comme une source d'énergie (power bank).

Par exemple, si votre compteur est proche de 0% d'énergie, vous avez la possibilité de pouvoir le recharger tout en roulant grâce à la FR 300 et son câble fourni de type C de chaque côté.

Éclairage frontal et... latéral !

Le design de ces deux éclairages est également très ingénieux. Durant ma petite carrière, j'ai eu la malchance de subir quelques accidents. L'un était frontal, les autres la plupart du temps étaient des collisions latérales. Or, beaucoup d'éclairages ne font que diffuser un faisceau intense frontal. Ces 2 éclairages Ravemen prennent en compte la réalité du terrain et ils se sont assurés que l'utilisateur soit visible de face mais aussi des deux côtés.

Afin de connaître le niveau de batterie existant, lorsque votre éclairage est en fonctionnement, le port du câble de chargement s'illumine. Vert, votre batterie est bien chargée. Rouge, elle doit être branchée. Evidemment, ces 2 éclairages peuvent être utilisés sous la pluie intense (IPX6).



Pensez néanmoins à avoir la languette en plastique du port de chargement bien fermée afin d'éviter des dommages. De ce fait, il est indiqué de ne pas utiliser le mode de chargement de votre FR 300 à votre compteur sous la pluie. L'éclairage FR 300 est doté d'un câble élastique pour sécuriser votre éclairage et compteur autour de votre guidon.



Une conception ingénieuse

Enfin, ce qui fait que ces 2 éclairages sont très légers et compacts (55 grammes pour la FR 160 et 75 grammes pour la FR 300) est la nature des LEDs utilisées. Ravemen utilise des COB LEDs qui sont issues de la dernière innovation technologique. Ce sont des LEDs attachées à un panneau à base de carbure de silicium. Cette organisation des LEDs permet une luminosité accrue et une uniformité de cette dernière.

Ces COB LEDs sont une avancée majeure qui permet d'utiliser des petites batteries lithium-ions rechargeables. La FR 160 possède une batterie de 380mAh pour 3,7V et la FR 300 possède une batterie de 1200mAh

pour 3,7V également. Pour ce qui est des prix, la FR 160 revient à 39,95 € tandis que la FR 300 vaut 58,99 €.

Personnellement, je ne m'entraîne plus sans ma FR 300. Cet éclairage m'apporte une tranquillité d'esprit. Maintenant, cela ne vous garantit pas que vous rentrerez sain et sauf de votre entraînement, mais cet éclairage prévient la majorité des accidents et dans le doute, il vaut mieux prévenir que guérir. Par ailleurs, dans le cas d'un accident, cet accessoire est un plus pour notamment discréditer la mauvaise foi potentielle des automobilistes du style (« Je ne vous avais pas vu », « Il faisait sombre... ») Au cas où, il est de bon ton de noter dans le constat que vous utilisez cet éclairage. À bon entendeur !

Site internet : <https://www.ravemen.com/>



OMIUS

LA SOLUTION FRAÎCHEUR !



PAR GWEN TOUCHAIS PHOTOS OMIUS - GT



L'histoire d'Omius commence en 2013, lorsque Gustavo Cadena, alors étudiant au Mexique à Monterrey, se trouve confronté à des conditions de chaleur extrême et y voit une belle opportunité pour associer ses sujets de recherche à ses problèmes de surchauffe à l'effort. Gustavo se rend compte que les vêtements ne suffisent pas à réguler sa température corporelle car les textiles sont également des isolants thermiques.

Après d'innombrables heures passées à élaborer des prototypes comprenant des modules thermoélectriques ou encore une veste de moto "climatisée", il a finalement trouvé (ce qu'il pense être) le moyen le plus efficace de refroidir le corps humain en développant un matériau spécialement conçu pour refroidir la peau humaine. Celui-ci agit comme un dissipateur thermique et imite la manière dont nous refroidissons actuellement les puces informatiques. Le bandeau Omius est donc une première étape mettant en application cette nouvelle technologie.

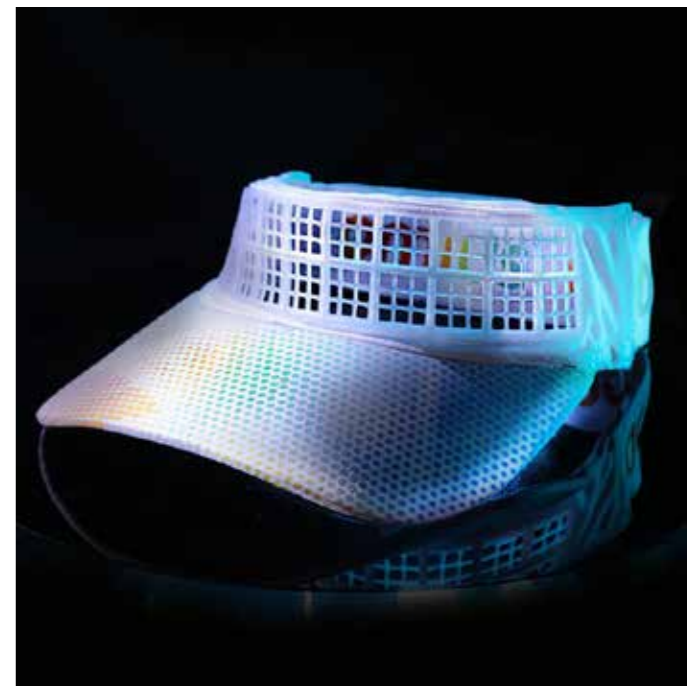
Comment ça marche ?

Lorsque l'eau ou la sueur s'évapore à la surface de la peau, elle absorbe la chaleur et refroidit le corps. Omius aide à amplifier cet effet de refroidissement en facilitant l'absorption de l'eau dans les pièces de refroidissement où elle dispose d'une surface d'évaporation 5 fois plus grande. La transformation d'un liquide en gaz permet d'évacuer la chaleur de l'intérieur des pièces de refroidissement qui sont en contact avec la peau et refroidit ainsi celles-ci. Étant donné que l'effet de refroidissement est uniquement dû à l'évaporation de l'eau, l'effet se poursuivra indéfiniment tant que les pièces de refroidissement seront humides et qu'un flux d'air les traversera !

Ces pièces de refroidissement sont constituées de graphite (ayant d'excellentes qualités de conduction thermique) recouvert d'un revêtement hydrophile qui optimise l'absorption et l'évaporation de l'eau pour alimenter l'effet de refroidissement.

Le plus OMIUS

À l'heure où l'obsolescence programmée semble nous condamner à toujours consommer plus, votre bandeau OMIUS fonctionnera indéfiniment à condition qu'il soit



entretenu par des lavages réguliers et une manipulation soigneuse. Les pièces rafraîchissantes peuvent être stockées au sec avant chaque nouvelle utilisation.

Attention toutefois, les pièces de refroidissement restent fragiles par conception et peuvent parfois se briser. Afin de minimiser le risque, il est recommandé de retirer les pièces de refroidissement du bandeau pour les stocker



TEST MATÉRIEL



dans le boîtier, puis les remettre en place pour utilisation avant vos compétitions. Des pièces de refroidissement de remplacement sont disponibles à la vente en packs de 20 et 10 pièces.

Côté entretien, il est également important de nettoyer régulièrement les sels et autres impuretés déposés sur les pièces de refroidissement. Lavez délicatement à la main le bandeau et l'arrière des pièces de refroidissement à l'aide d'un savon doux. Rincez abondamment pour éliminer tout le savon ensuite.

Etape 1, l'achat

Première étape, il vous faudra vous équiper ! Pour cela le minimum nécessaire est d'acheter 20 pièces de refroidissement pour un prix de 204 euros. Cher ? Oui et non si vous gardez en tête que vous l'utiliserez sur plusieurs compétitions, si tout se passe bien. Aussi, c'est à mettre en comparaison du prix (très élevé) d'une inscription IRONMAN aujourd'hui ou encore de la valeur de votre dernier bolide à deux roues. En bref, tout est

relatif. Ajouté à cela, vous pourrez soit demander à votre moitié de vous tricoter un bandeau pour y placer les pièces de refroidissement, soit plus simplement opter pour un bandeau, une visière ou une casquette OMIUS prévu à cet effet. Au total compter entre 239 et 249 € pour un pack complet.

Etape 2, la course

Testé sur l'IRONMAN de Nice, il nous a été permis d'apprécier les qualités de refroidissement de ce bandeau OMIUS. Bien qu'assez déroutant car l'effet "semble s'estomper" avec le temps, la Prom' nous a semblé presque fraîche en cet après-midi de juin. On dit « *semble s'estomper* » car après environ 5 minutes, les récepteurs thermiques de la peau cessent de remarquer le gradient de température entre la peau chaude et le graphite plus froid et le perçoivent comme la "nouvelle normalité". Mais OMIUS nous confirme que l'effet de refroidissement persiste, ce qui se vérifie facilement en déplaçant légèrement le bandeau pour que le graphite entre en contact avec une portion de peau non rafraîchit.

En bref, on a bien profité de cet effet de fraîcheur tout au long de ce marathon qui paraît toujours trop long. Pour la course, notre testeur a préféré s'équiper d'une casquette permettant un ajustement qui n'est pas possible avec le bandeau.

Il reste toujours assez difficile d'estimer les gains effectifs liés à l'utilisation d'une telle technologie. Des gains qui peuvent aller de marginaux à significatifs si vous êtes très sensible à la chaleur. On se fie alors plus à des sensations. Sensations qui nous font quand même dire qu'il serait dommage de s'en priver. « *Ça ne peut pas faire de mal* » semble être une assez bonne conclusion à notre test. Au mieux, vous gagnerez ces précieuses minutes après lesquelles vous courrez désespérément, au pire vous aurez perdu quelques euros en échange d'un look de pro !

S'il fallait finir de vous convaincre, nombreux sont les professionnels ayant déjà opté pour OMIUS... Et tous ne sont pas sous contrat avec la marque ! Une seule adresse pour rejoindre le club : www.omius.eu/fr !



13 > 15 SEPTEMBRE 2024

TRIATHLON : LONGUE DISTANCE / OLYMPIQUE / DÉCOUVERTE

SWIMRUN : LONG / MEDIUM / COURT

XTREM KIDS - RAID ENTREPRISES

WWW.TRIATHLONDINARD.COM

PARTENAIRE TITRE

LEPAPE
Au cœur de votre sport

PARTENAIRES INSTITUTIONNELS

REGION BRETAGNE

COMITE REGIONAL DE DINARD

COMITE REGIONAL DE DINARD

Saint-Lô

Saint-Brieuc

PARTENAIRES MAJEURS

AESIO MUTUELLE

ZOGOS

SUPER PEURTEL

PARTENAIRES OFFICIELS

CASTELBRIAC

McDonald's

HYUNDAI SAINT-MALO

Capfinances



SUUNTO SONIC

LE BON SON !



PAR GWEN TOUCHAIS PHOTOS GT - SUUNTO SONIC



Le casque audio reste l'accessoire préféré des triathlètes ! Les écouteurs permettent en effet bien souvent de joindre l'utile à l'agréable lors de nos nombreux entraînements. Pourquoi tester ce modèle SUUNTO en particulier ? Un, parce qu'il nous est proposé par Suunto, une marque au plus proche des athlètes depuis des années. Et deux parce qu'il a la particularité d'être un casque à conduction osseuse sans fil. Cette technologie semble en effet présenter de nombreux avantages pour notre pratique, mais aussi quelques inconvénients... Voyons voir tout cela.

Le Suunto Sonic en détails

Le Suunto Sonic s'affiche à environ 30 grammes sur la balance grâce à sa composition mêlant titane et silicone. Les écouteurs sont étanches à l'eau et à la transpiration (IP55) et disposent d'une autonomie de 10 heures environ. Le temps de charge est quant à lui d'environ 1h. Côté connectivité, le Bluetooth (5.2) assure une liaison facile avec le smartphone jusqu'à 10m et le Sonic peut se lier à 2 appareils. Enfin, le Sonic est proposé au prix public de 149 € en jaune (notre test) ou noir.

Les avantages

Le principal avantage de ce modèle est que, par conception, il ne vous isole pas du monde extérieur ! À l'heure où de nombreux modèles rivalisent de technicité afin de vous couper de tout bruit extérieur, le Suunto Sonic, au contraire, vise à vous faire profiter de votre musique favorite dans de bonnes conditions et sans vous mettre en danger ! Cela permet au triathlète (égoïste) de rester sociable (autant que se peut) vis-à-vis de son entourage. Vous pourrez donc par exemple écouter et parler avec vos enfants, votre mari ou femme lors d'une longue séance de Home Trainer.

Qui n'a jamais été agacé par un coureur ou promeneur qui ne vous entend pas venir, étant complètement isolé du monde qui l'entoure !? Là encore, le Sonic permet de garder ce contact avec l'extérieur, de s'entraîner et profiter de sa musique.

Enfin, autre avantage du Sonic, il est plus confortable et hygiénique lors de grosses sudations qu'un écouteur intra-auriculaire. Il est aussi bien plus facile à nettoyer. Cette conception laisse aussi à penser que les écouteurs auront une meilleure longévité.



Les inconvénients

Indéniablement, la qualité d'écoute est de moins bonne qualité. Bien sûr, cela reste très confortable et dépendra de vos conditions d'utilisation, mais la conduction osseuse (et les bruits extérieurs) font que vous sentirez une différence. Mais on ne peut pas avoir le beurre et l'argent du beurre... Et puis, est-ce qu'on attend vraiment d'écouteurs à vocation sportive "intensive" une qualité audiophile ? À vous donc de peser le pour et le contre.

Une fois votre choix fait, nul doute que le Suunto Sonic est un produit de qualité remarquablement bien pensé. Le packaging, son petit étui, le câble de recharge et sa connectique et évidemment le casque "transparent" tous la qualité. La mise en route est intuitive, le casque se fait oublier sur la tête et l'usage en est très simple avec ses 2 boutons permettant toutes les manipulations nécessaires.



À l'usage

Le Sonic se positionne facilement sur les oreilles, les transducteurs juste devant les oreilles et l'arceau derrière la nuque. Il tient parfaitement en place lors de l'effort. Aucun souci pour le porter avec des lunettes, sous une casquette ou un casque de vélo. Avec un bandeau ou un bonnet, celui-ci s'avère moins confortable et ne pourra être utilisé des heures durant sans un léger inconfort. Les boutons sont discrets et nécessitent un peu d'habitude pour manipuler le Sonic sans effort.

Le Sonic ne sert pas uniquement à profiter de votre musique, il vous permet de profiter évidemment de toutes les fonctionnalités de votre smartphone tel qu'un appel ou encore les indications de coaching vocal d'une application tierce.

Sans surprise, le Suunto Sonic dispose des mêmes quelques inconvénients que tous les autres casques à conduction osseuse : des vibrations lorsqu'on augmente (trop) le volume, l'arceau derrière la nuque ne permet pas de s'allonger sur le dos en posant la tête par terre (pour certains exercices de muscu ou d'étirements), et on entend les bruits environnants, ce que je mets davantage dans la catégorie des atouts pour un casque à vocation sportive.

Au final

Le Sonic est un casque proposant de nombreux avantages pour une pratique sportive intensive. La touche Suunto appliquée au casque audio en quelque sorte ! On a là un beau



produit, à un prix raisonnable (149 €), proposé par une marque référence dans le monde du sport.

Pour les triathlètes les plus exigeants, ou pour ceux abusant du casque audio, Suunto nous propose une alternative premium dans sa gamme avec le modèle Wing (199 €).

Pour 50 € de plus, celui-ci propose quelques avantages supplémentaires :

✓ Des lumières LED pour être encore plus visible la nuit

✓ Contrôle par mouvements de tête : cette fonctionnalité vous permet de passer à la chanson suivante ou de répondre à un appel téléphonique simplement en secouant ou en hochant la tête sans appuyer sur un bouton

✓ Une meilleure étanchéité (IP67)

✓ Une batterie externe portable

✓ Une réduction du bruit du vent (jusqu'à 30 km/h)

Une alternative donc à considérer selon vos besoins.

OMIUS

AMPLIFY YOURSELF



Maintenant avec livraison directe au départ de la France

COMMANDER SUR

WWW.OMIUS.EU



RAPID-X

LA LUNETTE NATATION PAR TRI-FIT

PAR GWEN TOUCHAIS PHOTOS RAPID-X - GT



Depuis quelques années, TRI-FIT nous a convaincu par la qualité de ses trifonctions : qualité, technicité et un look au top ! Dans la lancée de cette réussite, TRI-FIT nous propose en 2024 sa première paire de lunettes de natation : les Rapid-X.

Petit retour en arrière. TRI-FIT, c'est l'histoire d'une marque fondée par Simon Bennett sur les plages du nord de Sydney. En 2017, le fondateur de TRI-FIT, Dan Evans, qui participe alors au 70.3 de Dubaï en portant ce qui est alors considéré comme une des marques références de trifonction, s'est tout simplement dit qu'il pouvait sans aucun doute faire bien mieux et concevoir de meilleurs produits ! Aussitôt dit aussitôt fait, il s'est mis à concevoir une trifonction en partant d'une feuille vierge et de sa vision de ce qu'il voulait de mieux pour une trifonction.

Dan a testé de nombreux échantillons et a parcouru quelques milliers de kilomètres jusqu'à obtenir une trifonction dans laquelle il était simplement heureux de courir. Cette combinaison était la TRI-FIT EVO, que nous avons testée chez Trimax en 2020 et que nous utilisons encore aujourd'hui !

Quelques mois après le lancement de TRI-FIT avec l'EVO, il remporte le premier prix pour une trifonction chez nos confrères anglais, un prix qu'il a conservé 3 années de suite. Désormais basé au Royaume-Uni et s'appuyant sur

le succès de l'EVO, TRI-FIT a sorti d'autres trifonctions, GEO et LIBERTY, et a complété son offre de vêtements avec une gamme complète pour le cyclisme, maillots de bain et accessoires.

La Rapid-X

18 mois de développement, des centaines de kilomètres de tests par des nageurs de haut niveau ont permis la conception de cette Rapid-X.

Une paire de lunettes spécialement conçue pour être polyvalente : un large champ de vision à 180 degrés, une protection UV obtenue grâce à des verres incurvés PC, HD et anti-UVA/UVB de qualité optique, un revêtement REVO doré pour des couleurs riches sans distorsion, une réduction de l'éblouissement et une finition miroir de qualité. Les verres haut de gamme ont été rigoureusement testés face à l'abrasion, tout en bénéficiant d'une solution anti-buée capable de résister à l'eau salée ou chlorée (dépassant de nombreuses fois les exigences de la norme ISO 2020).

“ La qualité d'assemblage de la Rapid-X est clairement au-dessus de la moyenne et cela se ressent sur le confort d'utilisation. ”



TEST MATÉRIEL

Une technologie de joint 3D associée à du plastique TPE de haute qualité permettent un confort maximal et un ajustement précis. Ceci est obtenu en combinaison avec le pont nasal monobloc qui s'adapte au mieux au profil du visage et à l'orbite du nageur. Conçu spécialement pour ces lunettes, un moule de haute précision est utilisé pour fournir une finition parfaite, favorisant là aussi le confort et l'étanchéité.

La lanière en silicone permet des ajustements rapides même pendant la séance, tout en assurant un ajustement sûr et précis.

Le test

La Rapid-X excelle dans les conditions extérieures, que ce soit en bassin ou en mer. L'effet miroir et la teinte des verres assurent un confort visuel exceptionnel, vous faisant parfois oublier le côté ingrat d'une séance difficile dans l'eau. Terminée la buée ou la remise en place des lunettes en urgence entre 2 départs, la Rapid-X vous laisse vous concentrer

sur l'essentiel : votre entraînement ou votre compétition.

La qualité d'assemblage de la Rapid-X est clairement au-dessus de la moyenne et cela se ressent sur le confort d'utilisation. Confort du large champ de vision, mais également confort de ne jamais se soucier de l'étanchéité ou du maintien des lunettes.

Cette première version des Rapid-X ne souffre d'aucun défaut de conception ou erreur de jeunesse... Et elles sont belles pour ne rien gâcher ! S'il existait une troisième couleur un peu plus fun (autre que le blanc de notre test ou le noir) comme un rose ou orange, on leur donnerait la note maximale de 10/10. Elles devront donc se contenter d'un 9/10 pour laisser place à l'amélioration.

Un sans-faute pour nous, au prix très raisonnable de 36,95 € !

<https://tri-fitathletic.com/collections/rapid-x-goggles>



CHALLENGE FAMILY

RACE CALENDAR 2024

 CHALLENGE GERAARDSBERGEN BELGIUM, 1 JUN 2024	OLYMPIC	 CHALLENGE VIEUX BOUCAU FRANCE, 5 OCT 2024	MIDDLE OLYMPIC
 OTSO CHALLENGE SALOU SPAIN, 2 JUN 2024	MIDDLE	 CHALLENGE PEGUERA MALLORCA SPAIN, 19 OCT 2024	MIDDLE
 CHALLENGE GUNSAN-SAEMANGEUM KOREA, 2 JUN 2024	LONG	 CHALLENGE BARCELONA TRIATHLON SPAIN, 27 OCT 2024	OLYMPIC
 CHALLENGE GALLIPOLI TÜRKIYE, 2 JUN 2024	MIDDLE	 CHALLENGE CANBERRA AUSTRALIA, 17 NOV 2024	MIDDLE OLYMPIC
 CHALLENGE WALES WALES, 9 JUN 2024	MIDDLE	 CHALLENGE FLORIANÓPOLIS BRAZIL, 24 NOV 2024	MIDDLE
 LOTTO CHALLENGE GDAŃSK POLAND, 16 JUN 2024	MIDDLE	 CHALLENGE SALINAS ECUADOR, TBC DEC 2024	MIDDLE
 CHALLENGE KAISERWINKL-WALCHSEE AUSTRIA, 23 JUN 2024	MIDDLE		
 CHALLENGE CAGNES-SUR-MER FRANCE, 30 JUN 2024	MIDDLE	 CHALLENGE ISRAMAN ISRAEL, 31 JAN 2025	LONG MIDDLE
 DATEV CHALLENGE ROTH GERMANY, 7 JUL 2024	LONG	 GALLAGHER INSURANCE CHALLENGE WANAKA NEW ZEALAND, 15 FEB 2025	MIDDLE
 SAIL CHALLENGE CAP QUEBEC CANADA, 21 JUL 2024	MIDDLE OLYMPIC	 CHALLENGE CERRADO BRAZIL, TBC APRIL 2025	MIDDLE
 CHALLENGE NEW JERSEY STATE USA, 21 JUL 2024	OLYMPIC	 ANFI CHALLENGE MOGÁN-GRAN CANARIA SPAIN, 26 APRIL 2025	MIDDLE
 CHALLENGE TURKU FINLAND, 28 JUL 2024	MIDDLE	 CHALLENGE TAIWAN TAIWAN, 26 APRIL 2025	LONG MIDDLE
 CHALLENGE SANDEFJORD NORWAY, 24 AUG 2024	MIDDLE	 CHALLENGE CESENATICO ITALY, TBC MAY 2025	MIDDLE
 CHALLENGE ISTANBUL TÜRKIYE, 1 SEP 2024	OLYMPIC	 THE CHAMPIONSHIP SLOVAKIA, 18 MAY 2025	MIDDLE
 SAIL CHALLENGE ESPRIT MONTRÉAL CANADA, 8 SEP 2024	MIDDLE OLYMPIC	 CHALLENGE ST PÖLTEN AUSTRIA, 25 MAY 2025	MIDDLE
 CHALLENGE SAMARKAND UZBEKISTAN, 8 SEP 2024	MIDDLE	 CHALLENGE MALAYSIA MALAYSIA, TBC 2025	MIDDLE
 CHALLENGE ALMERE-AMSTERDAM NETHERLANDS, 14 SEP 2024	LONG MIDDLE		
 CHALLENGE SANREMO ITALY, 22 SEP 2024	MIDDLE		



ALL RACES ARE QUALIFICATION RACES FOR THE CHAMPIONSHIP

CONFIEZ VOTRE COMMUNICATION À DES PROFESSIONNELS



PHOTOS

STUDIO | ACTION | EVÉNEMENTS

VIDÉOS

RÉALISATION | MONTAGE | PRODUCTION

ACTIV

I M A G E S

VOTRE COMMUNICATION
CLÉ EN MAIN

SOCIAL

COMMUNITY MANAGER

**LIVE
STREAMING**

VIDÉO | RÉSEAUX SOCIAUX

GRAPHISME

WEB | AFFICHES | PLAQUETTES | ROADBOOK



NOMBREUX NOUS FONT DÉJÀ CONFIANCE...

WWW.ACTIV-IMAGES.FR



CONTACT@ACTIV-IMAGES.FR