

TRIATHLON - DUATHLON - AQUATHLON - PARATRIATHLON - BIEN ET BIEN - TRI AND RUN - SWIMRUN

LAILOW répond présent



REPORTAGE

- T100 London
- IM 70.3 Sables d'Olonne
- Challenge Roth
- Challenge Cagnes-sur-Mer
- Yotta XP
- Gorillaman de Montauban
- France de Ligues

CONSEILS DE PRO

- Paratriathlon, les clés de l'entraînement
- Dossier : l'entretien du vélo, les bases
- Nutrition : zoom sur le jus de betterave

MATOS

- Fast TT 2.0 Aero Bars
- Nouveau Cervélo P5
- Castelli Espresso
- Evolvent carbonpaddles



Côte de Beauté
VERS DE NOS TERRAINS

21
SEPT.
2024

14^{ème} ÉDITION

TRIATHLON de ROYAN



TRIAATHLON

Conception graphique : ©CDR Production

Edito

Le jour de gloire.

Certaines dates évoquent immédiatement des événements sportifs marquants dans l'esprit collectif. Surtout celles qui ont la saveur des premières fois. Le 12 juillet 1998 restera à jamais le jour du premier titre de champion du monde de l'équipe de France de football. Le 31 juillet 2024 restera à jamais celui des premières médailles individuelles olympiques françaises en triathlon, avec l'or de Cassandra Beaugrand chez les femmes et le bronze de Léo Bergère chez les hommes. Des jours de gloire. Pour l'éternité. L'histoire n'est jamais écrite à l'avance, mais qui sait si elle aurait été la même sur ces Jeux Olympiques de Paris 2024 sans un aléa de dernière minute ? En raison de la qualité de l'eau de la Seine, la course masculine, initialement prévue le mardi 30 juillet, a dû être repoussée de 24h, le même jour que la course féminine. Comme si finalement, ce 31 juillet 2024 devait inévitablement regrouper les 2 épreuves, pour faire de ce moment le jour de gloire du triathlon français au yeux du monde.

Tous n'ont pas ramené des médailles, mais les triathlètes français olympiques ne sont plus des perdants magnifiques. Non. Ce sont des hommes et des femmes qui, dans une ferveur nationale qui n'atteint cette ampleur dans la ville lumière que lors d'événements marquants, ont su aller au-delà des attentes et de la pression de Jeux à domicile, en magnifiant le triple effort par leur combativité et leurs émotions.

La rédaction



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

Ont collaboré à ce numéro :

Photo couverture : Sam Laidlow - T100 Londres / crédit photo : Jacvan @activimages

Gwen Touchais, Simon Billeau, Jean-Baptiste Wiroth, Gégé, Nicolas Becker, Jules Mignon, Julia Tourneur, Stéphane Durand, Enemesis & Arts, Cédric Le Sec'h, Jacvan, Activ'images, F.Boukla, YFoto, LBaratoux, That Camera Man, J.Mitchell, V.Rannou, J.Biche, M.Delobel, G.Tiercelin, F.Debard, E.Barnabe, L.Lecourtier, S.Riouall, B.Zborowski, et vous.



LA RÉDACTION
redaction@trimax.fr



LA RÉGIE PUB
contact@trimax.fr



LES TESTEURS
trimax.tests@gmail.com



@trimaxMag

REBORN FASTER



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

DT SWISS ENGINEERING PERFORMANCE

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 **105 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

TRIMAX
MAGAZINE



WE WANT YOU!

(*) C'est toi que nous voulons !

Nous, la société ENDURADISTRI SARL, spécialisée dans la distribution de marques du domaine des sports d'endurance, cherchons

**Une et / ou un Triathlète ambitionné(e)
sur la Longue Distance**

en vue d'un partenariat avec l'ensemble des différentes marques que nous distribuons.
Cela signifie pour toi : un partenaire, plein de soutien !



topo
athletic



OMIUS



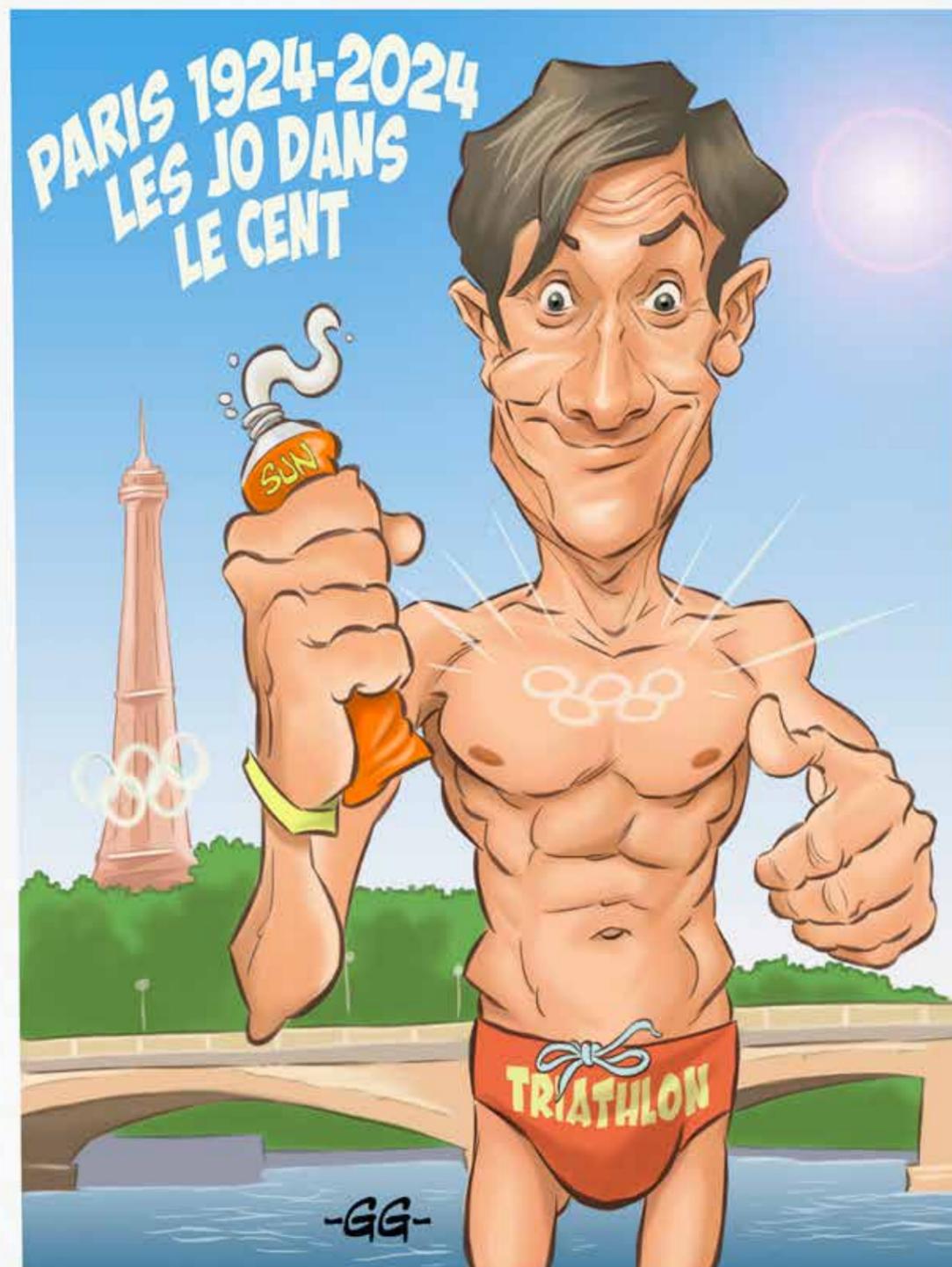
SQUEEZY
SPORTS NUTRITION

En collaboration avec

La
MAISON
des *eaux*

Intéressé(e) ? Envoi nous ta candidature avec ton book / CV sportif
et une petite lettre de motivation à info@enduradistri.fr

DESSIN DU MOIS



TRIMAX
MAGAZINE



12



42



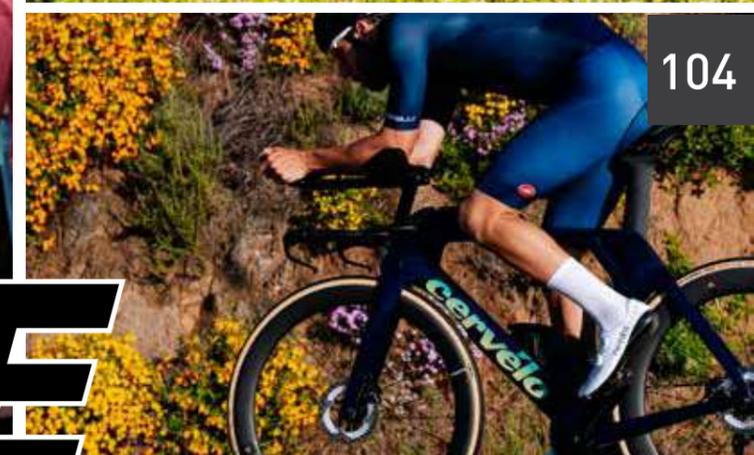
50



74



104



SOMMAIRE

/// COUP DE PROJO

- 12** NATUREMAN VAR : 11 ANS D'EXISTENCE AUX SALLES-SUR-VERDON !
- 18** BAYMAN : UNE MERVEILLE DANS LA BAIE
- 24** 0-3000 : LA 0-3000 PREND DE LA HAUTEUR

/// REPORTAGE

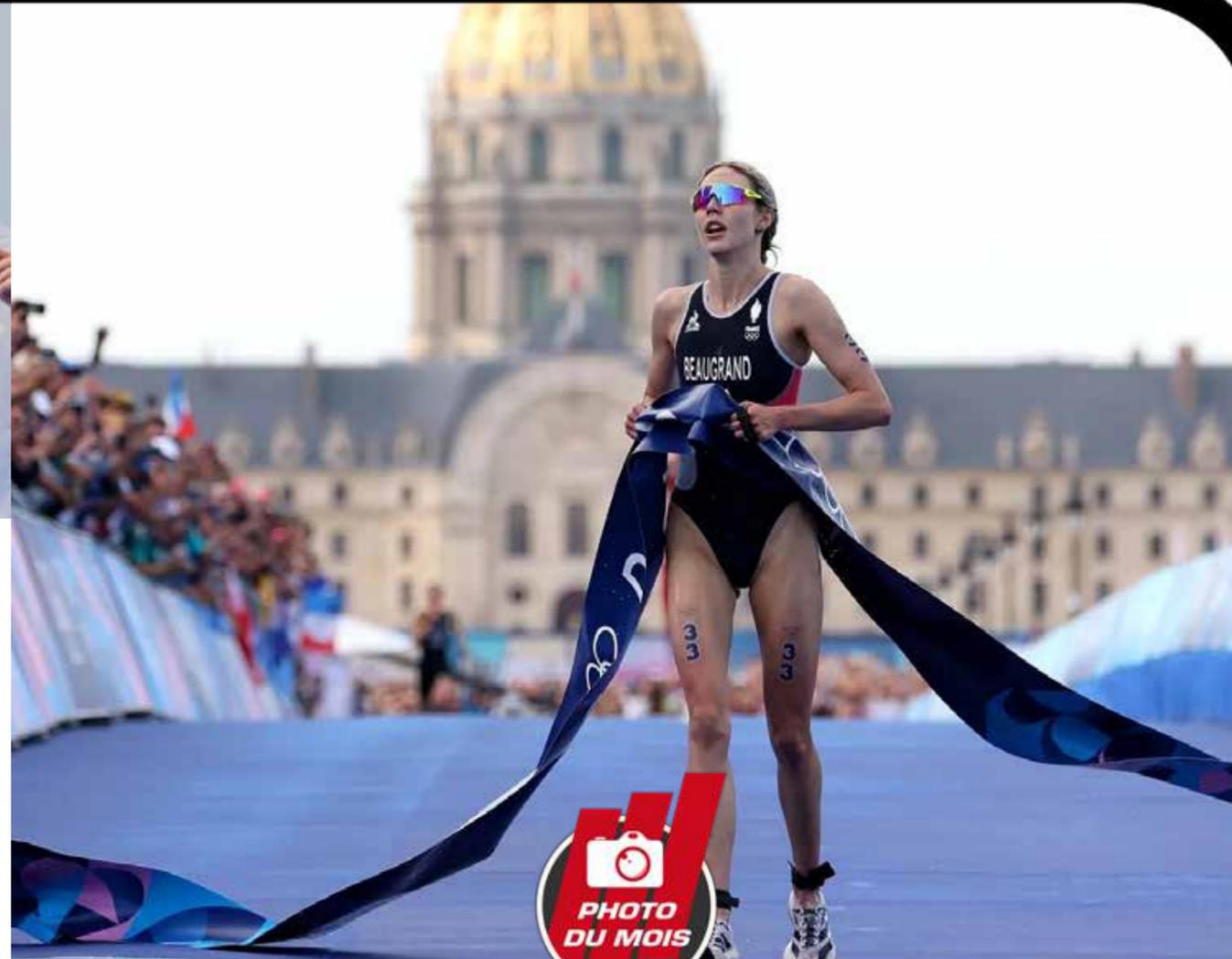
- 30** T100 LONDON : CENT ROYAL
- 42** IRONMAN 70.3 SABLES D'OLONNE : LES PRO SERIES S'INVITENT EN VENDÉE
- 50** CHALLENGE ROTH : UNE ÉDITION RECORD
- 56** CHALLENGE CAGNES-SUR-MER : LA CONFIRMATION
- 62** YOTTA XP : UN SPECTACLE SPORTIF INCROYABLE
- 66** GORILLAMAN DE MONTAUBAN : UN CARTON PLEIN !
- 70** CHAMPIONNAT DE FRANCE DES LIGUES : LA LIGUE PACA VICE-CHAMPIONNE EN MINIMES !

/// FOCUS

- 74** PARATRIATHLON : QUELLES SONT LES CLÉS DE L'ENTRAÎNEMENT EN PARATRIATHLON ?
- 80** DOSSIER DU MOIS : ENTRETIEN DU VÉLO, LES BASES
- 90** NUTRITION, LE JUS DE BETTERAVE PEUT-IL BOOSTER LES PERFORMANCES ?

/// MATÉRIEL

- 96** KIPRUN : ZOOM SUR... LE SAC 8L FEMME
- 98** SHOPPING
- 100** FAST TT 2.0 TRIATHLON AERO BARS : L'AÉRO AU BOUT DES BRAS
- 104** NOUVEAU CERVÉLO P5 : « FAST GETS FASTER ! »
- 112** CASTELLI ESPRESSO : LA TENUE PRÉFÉRÉE DES CYCLISTES !
- 116** EVOLVENT CARBONPADDLES : QUAND LE CARBONE FEND L'EAU



POUR L'ÉTERNITÉ

PHOTOS WORLD TRIATHLON - DR



Le 31 juillet 2024 restera à jamais un jour de gloire du triathlon français, à la saveur des premières fois. Cassandre Beaugrand, championne olympique chez les femmes, et Léo Bergère, en bronze chez les hommes, ont apporté à la France les deux premières médailles individuelles en triathlon. À la maison, aux Jeux Olympiques de Paris 2024. Tout simplement historique.

Cassandre Beaugrand (FRA) - 1:54:55

Julie Derron (SUI) - 1:55:01

Beth Potter (GBR) - 1:55:10

Alex Yee (GBR) - 1:43:33

Hayden Wilde (NZL) - 1:43:39

Léo Bergère (FRA) - 1:43:43



NATUREMAN VAR

11 ANS D'EXISTENCE

AUX SALLES-SUR-VERDON !



PAR CÉDRIC LE SEC'H - ORGANISATION
PHOTOS ERIC BARNABÉ - PHOTOS CR



Le NATUREMAN VAR, l'événement emblématique du triathlon nature en France, célèbrera fièrement son 11e anniversaire aux Salles-sur-Verdon les 28 et 29 septembre prochains, dans le magnifique département du Var. Convivial, le NATUREMAN VAR est bien plus qu'une compétition sportive. L'épreuve, un des plus beaux triathlons au monde, rassemble chaque année de nombreux professionnels et amateurs du triple effort pour vivre une expérience unique dans un environnement naturel exceptionnel. L'édition 2024 marque le retour du format S, le Natur'Sprint, idéal en fin de saison pour découvrir le triathlon dans un lieu privilégié.

Qui dit NATUREMAN VAR, dit cadre naturel d'exception. Le NATUREMAN VAR, c'est un triathlon présentant une partie natation dans les eaux cristallines du Lac de Sainte-Croix, puis un parcours vélo à travers les paysages époustouffants autour du lac, comme le plateau de Valensole ou la fameuse montée de l'enfer du Sud, et une section course à pied sur des sentiers en bord de lac. Le tout dans un environnement préservé !

L'esprit associatif au cœur du fonctionnement du NATUREMAN VAR

Une des forces du NATUREMAN VAR, ce sont ses valeurs associatives. Bien que s'appuyant sur des professionnels de l'événementiel sportif, l'association compte de nombreux bénévoles de la première heure, plus d'une centaine en 2024. Ces derniers s'investissent pour faire avancer le projet : « Nous avons cette chance. Nous pouvons compter sur une véritable équipe qui se spécialise d'année en année et contribue à la réputation du NATUREMAN VAR », confie Anthony Meneni, président de l'association Verdon Oxygène (organisatrice du NATUREMAN VAR).

Terrain de jeu préservé, ambiance unique, véritable communion... Le NATUREMAN VAR est bien plus qu'un simple triathlon, comme le précise Anthony Meneni : « Le cadre magique de la course et sa place dans le calendrier en fin de saison en font aussi un rendez-vous immanquable pour de nombreux clubs. Il y avait une demande et l'événement a tout de suite trouvé son public. L'ambiance du NATUREMAN VAR repose aussi sur cette envie de partager ce moment tous ensemble. Sportifs, bénévoles, partenaires et prestataires : nous formons une communauté. C'est ce que nous voulons célébrer chaque année ».





L'engagement éco-responsable au centre du projet

Mickaël Crouin (Coordinateur de l'épreuve) rappelle quant à lui pourquoi le NATUREMAN demeure un événement à part : « Eric Amatteis, le créateur de la course, avait une vision claire à laquelle nous avons toujours adhéré. Et nous comptons bien perpétuer cela. Nous faisons appel à une équipe spécialisée pour trier l'ensemble de nos déchets, nous n'utilisons que des produits locaux pour nos ravitaillements et nous ne donnons plus de gobelets aux participant(e)s qui sont muni(e)s de leur propre récipient durant la course à pied. »

Des éco-cup sur la partie pédestre ; les standards du trail se dupliquent sur les triathlons, mais la NATUREMAN VAR ne s'arrête pas là. Si l'athlète reste le premier acteur de son éco-responsabilité sur une épreuve, le NATUREMAN VAR innove sans cesse et peut également compter sur une équipe dédiée à cet effet et en immersion, comme le mentionne Mickael Crouin : « Nous avons été les

premiers à mettre en place une "patrouille verte", formée par des représentant(e)s de l'organisation qui participent à la course pour identifier tout manquement au respect de l'environnement de la part d'un(e) concurrent(e). Après chaque édition, le site de la course est plus propre encore qu'à notre arrivée ! »



Une fête du triple effort ouverte à tous

Certes, le format L, la distance reine, exigera de la part des participants une préparation adéquate pour venir à bout des 2,3 km de natation, des 92 km de vélo avec 1450 m d+, et surtout des

19,5 km de trail (95% sur chemins), avec 2 passages sélectifs : "la montée à Nico", 20% sur 200 mètres, et le passage des escaliers (400 m) pour arriver au village des Salles sur Verdon. Mais le NATUREMAN VAR se veut surtout être un triathlon accessible à tous.

Aquathlons Natur'mini (6 à 8 ans), Natur'Kids (9 à 12 ans) et Natur'Teen (13 à 15 ans) pour les plus jeunes, aquathlon S et Natur'Sprint en individuel ou relais... Autant de formats supplémentaires qui enrichissent l'éventail du NATUREMAN VAR pour une épreuve où les accompagnants prennent autant de plaisir que les athlètes.



COUP DE PROJ



Depuis 2019 et la création du Naturewoman Liv, les femmes sont aussi à l'honneur sur l'épreuve varoise. Un départ natation décalé en toute sécurité sur les format S et L, avant les hommes, un espace de transition dédié dans le parc à vélo, des cadeaux athlètes personnalisés, un accueil privilégié, sympathique et convivial... Tout est mis en œuvre pour que les

athlètes féminines se sentent apaisées afin de vivre au mieux leur course.

Outre les compétitions, le NATUREMAN VAR proposera également un village expo où les participants et les visiteurs pourront découvrir les dernières innovations en matière de sport, de bien-être et de développement durable. Valorisant le tourisme, le sport et

l'environnement, l'épreuve a développé un lien solide d'échange et de partage avec les différents acteurs locaux. Et les organisateurs du NATUREMAN tiennent à le rappeler, cette fête du triple effort unique en France ne pourrait se tenir sans le soutien indéfectible, au cours de ces 10 dernières années, des partenaires, des bénévoles et de la communauté

L'ESSENTIEL

- **Date :** 28 et 29 septembre 2024
- **Lieu :** Salles-sur-Verdon, Var
- **Site Web :** <https://natureman-var.fr/>

LE PROGRAMME

SAMEDI 28 SEPTEMBRE 2024

- Ouverture village exposant & retrait des dossards - 10h00/20h00
- Ouverture du parc à vélo Aquathlon S - 13h30
- Départ Aquathlon S - 14h30
- Animathlon aquathlon pour enfants - 16h00 à 17h30
- Remise des Prix Aquathlon S (sur l'aire d'arrivée) - 17h30

- Ouverture parc à vélos Natureman S - 8H/9H30
- Départ Natureman L femmes / handi - 8H30
- Départ Natureman L hommes/relais - 8h45
- Départ Natur'sprint S femmes/handi - 9H50
- Départ Natur'sprint S hommes/relais - 10H
- 1ères arrivées Natur'sprint S - 11H10
- 1ères arrivées Natureman L - 12h50
- Ouverture parc à vélos - 14H10
- Remise des prix - 16H45

DIMANCHE 29 SEPTEMBRE 2024

- Ouverture parc à vélos Natureman L - 7H/8H15
- Retrait des dossards S - 7h/9H

NATUREMAN VAR L NATUR'SPRINT S AQUATHLON S NATUR'KIDS

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



28.29
SEPT
2024

HUUB





BAYMAN

UNE MERVEILLE DANS LA BAIE

PAR STÉPHANE DURAND PHOTOS ACTIV'IMAGES

On ne vous présente plus le Mont Saint-Michel et sa légendaire baie, joyau normand connu et reconnu à l'international. Un site classé au patrimoine mondial de l'UNESCO où la nature et l'histoire se rencontrent, créant un lieu d'une splendeur inégalable ! C'est ici que se déroulera le Bayman, 3e du nom, un rendez-vous incontournable à retrouver du 5 au 6 octobre 2024.

Le triathlon international de la baie du Mont Saint-Michel ne cesse de s'améliorer à chaque édition, le résultat d'un contact resserré entre des athlètes de tous niveaux et l'organisation. Imaginez-vous au cœur d'un défi qui transcende les frontières du possible, où chaque mouvement de natation, coup de pédale, chaque foulée vous rapproche un peu plus de la réalisation d'un rêve sportif fantastique !

Participer au Bayman, c'est s'engager dans une aventure épique, une quête de dépassement de soi autour d'un site emblématique. Pour les athlètes, c'est l'opportunité de tester leurs limites. Pour les spectateurs, l'opportunité d'être témoins de moments de pure audace sportive dans un décor naturel grandiose. Un événement limité à 1800 heureux athlètes pour respecter le site, décliné en format M, L ou XXL. Le format XXL, c'est le format roi, les distances Ironman. Dans cette catégorie, il est encore possible de profiter des derniers tickets pour aller nager 3,8 km dans la Manche via le canal du Couesnon sous les acclamations du public qui peut se masser tout du long.

Nager ici, c'est se confronter aux éléments dans un décor prestigieux avec le Mont Saint-Michel en ligne de mire, tel un phare guidant les athlètes à travers les flots. 180 km à pédaler sur la côte entre Normandie et Bretagne. Deux tours de 90 km pour prendre la température du soutien du public. Qui de Roz-sur-Couesnon, la bretonne, ou Huisnes-sur-Mer, la normande, sera la partie avec le public le plus enflammé ? Telle sera la question ! À vélo, la côte de Roz et ses 5 % de moyenne sur 500 m reste toujours un grand moment, un lieu festif pour le public qui vibre au son d'un DJ, un passage qui réchauffe toujours les âmes pour les athlètes à la peine !

C'est beau, c'est fort, c'est le Bayman

Des paysages à couper le souffle (dont on aura pourtant bien besoin), c'est l'ADN du Bayman. De la côte sauvage, en passant par les routes de campagne bordées de haies et de bocages, les collines présentes sur les tracés proposent des défis supplémentaires certes, mais récompensés par des vues panoramiques sur la baie et le Mont Saint-Michel. Des bosses qui, selon le format choisi, donnent un dénivelé positif de 300 m



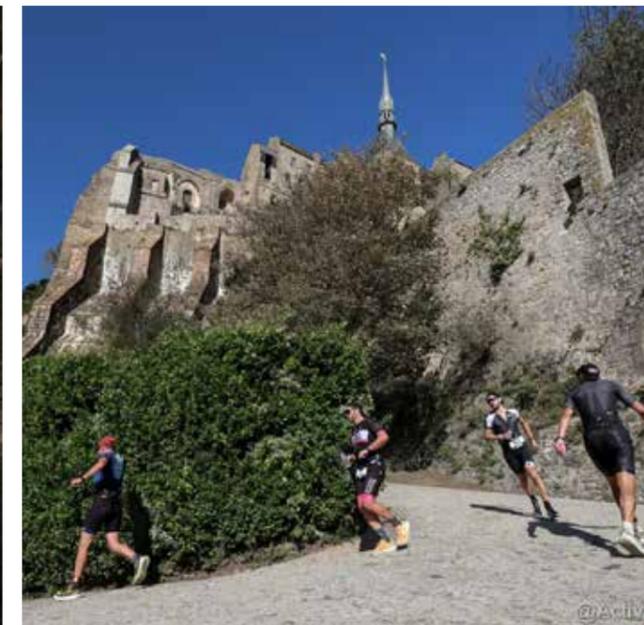


pour les 40 km du M, 700 m sur le L et 1 400 m pour le XXL, permettant des points de vue remarquables depuis la côte atlantique sur l'emblématique Mont Saint-Michel !

Pour la partie course à pied, il y a 42 km à faire en 4 tours. Le 1er permet une montée au Mont Saint-Michel et des moments uniques à travers les ruelles d'un monument envié aux quatre coins du monde. La descente avec vue sur la baie permet de s'en mettre plein les yeux pour des foulées inoubliables. La carte postale se complète avec la passerelle du Mont Saint-Michel et l'arrivée sur le barrage permettant au public de soutenir les athlètes tout en contemplant la grande marée. Seul le Bayman permet ceci !



Forcément, les formats M et L, les plus accessibles, ont été victimes de leur succès et affichent complets. Pour pallier la forte demande et ne pas laisser un slot vacant, il existe néanmoins une bourse aux dossards, une liste d'attente sur laquelle il est possible de s'inscrire et de profiter de la défection d'autrui ! Pour y accéder, s'inscrire, découvrir les parcours et bien plus encore, rendez-vous sur le site officiel de l'évènement <https://www.bayman.fr/> ou sur les pages Facebook et Instagram du Bayman, très actives et très complètes.



Les Baynévoles, les anges gardiens

Tous les niveaux peuvent venir profiter d'un triathlon exceptionnel. Tous et toutes seront choyés et considérés équitablement : pros, amateurs, novices, para-triathlètes, une organisation de course ovationnée par les anciens participants et participantes !

Les belles valeurs du Bayman s'appliquent aussi aux bénévoles, dits les "Baynévoles" plus exactement. Ils sont 750 à œuvrer en coulisses et peut-être serez-vous l'un(e) d'entre eux ? Les bénévoles, véritables piliers de l'évènement, jouent un rôle crucial. Présents tout au long du parcours pour assurer la sécurité des participants, offrir de quoi se rafraîchir et se restaurer, prodiguer des encouragements

chaleureux, mettant en exergue la convivialité du Bayman. Leur dévouement contribue grandement à l'expérience positive de tous les participants. Qu'ils et elles soient issus des familles des sportifs et sportives engagés, accompagnants de triathlètes, amis ou conjoints, résidents locaux voulant mettre leur territoire en avant, tous et toutes seront gâtés !



COUP DE PROJO



Des dotations de qualité, un "quartier général" dédié, ouvert du jeudi au dimanche avec possibilité de se restaurer et de se reposer avant le banquet final de ce Bayman millésimé 2024. Et pour les locaux, rendez-vous également en janvier pour la traditionnelle galette des rois. Quand on vous dit que le Bayman sait prendre soin de ses partenaires...

Envie de devenir bénévole ? rien de plus simple, direction <https://www.bayman.fr/devenir-benevole/>

Des partenaires fidèles et sensibles aux valeurs du Bayman

L'organisation, réputée pour sa bienveillance et son efficacité, met tout en œuvre pour que chaque triathlète, bénévole et partenaire se sente accueilli et soutenu. C'est cette combinaison unique d'énergie positive et de professionnalisme qui fait de ce Bayman une expérience inoubliable.

Côté partenaires, rien ne serait possible sans l'établissement public du Mont Saint-Michel qui est aux côtés de l'organisation et permet la tenue d'un événement majeur dans un lieu iconique de l'Hexagone ! Rien ne serait possible également sans les sponsors accompagnant cette manifestation, la FFTRI et la MAIF notamment, attentifs à la RSE, la Responsabilité Sociale des Entreprises pour laquelle le Bayman se dote donc d'un responsable dédié cette année.

Un bilan carbone global du Bayman sera réalisé, le balisage et débalisage sera respectueux des sites traversés. Sur le ravitaillement post-course, les rampes à eau et les "écocup" permettront de limiter l'impact plastique. Les derniers retours athlètes ont aussi permis d'offrir une option végétarienne chère à de plus en plus d'athlètes. Le Bayman est une course qui a à cœur de se transformer et de s'améliorer sans cesse.

La couleur sable de l'affiche 2024 ne peut que séduire, si toutefois vous n'étiez pas déjà sous le charme de cet événement extraordinaire et incontournable ! C'est d'ailleurs devenu

un honneur et un jeu interactif de savoir qui va figurer dessus. Cette année, ce sont Jeanne Collonge et Aurélien Raphaël qui sont mis en avant. Les événements majeurs permettent aussi de proposer au tout venant de venir courir avec les plus grands noms de la discipline, preuve que le Bayman fait désormais partie des triathlons français incontournables !

Quelle que soit votre motivation première, s'il y a bien un triathlon et une fête sportive qu'il s'agit de ne pas rater en cette fin de saison 2024, c'est le Bayman !



drone@activimages.fr

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

montsaintmichel
la baie, le village, l'abbaye

ASSOCIATION
TRIATHLON INTERNATIONAL
DU MONT SAINT-MICHEL

BAY
MAN



0-3000

LA 0-3000 PREND DE LA HAUTEUR

PAR JULES MIGNON
PHOTOS ACTIV'IMAGES

Si vous souhaitez une dose d'exotisme, du soleil, et un gros défi à relever avant la fin d'année, nous avons ce qu'il vous faut... La fameuse 0-3000 fait son retour sur l'île de La Réunion le 7 décembre prochain, pour sa 5e édition. Une petite affluence, un décor de rêve, et des guest stars chaque année... François Pierré sait conserver et préserver son épreuve année après année, afin de faire (re)découvrir l'île de La Réunion du lagon St Pierre (0 mètre d'altitude), jusqu'au Piton des Neiges (3000 mètres d'altitude). Une épreuve très réputée sur l'île, mais aussi en métropole, où certains triathlètes en profitent pour allier sport et vacances dans le même séjour.

Un lagon avec une eau transparente, des poissons de toutes les couleurs, des coraux, une partie vélo légèrement "casse pattes" dans un environnement chaud et humide qui est la montée de Cilaos. « Le vrai défi, c'est bien la course dans son ensemble », indique le directeur de course, François Pierré.

Un parcours unique

Petit détour sur la course en elle-même et son format unique. La 0-3000, c'est une distance olympique assaisonnée de dénivelé ! On retrouve les classiques de natation d'un M, et c'est après que ça se corse... 45 km de vélo avec 1800 m d+, puis 10 km de trail avec tout autant de dénivelé. La « Verticale des fous », ainsi que sa petite sœur, la 0-2000, attirent plus de 700 participants dont 98% sont des locaux. C'est un argument non négligeable à faire peser dans la balance et c'est pour cette raison que le format duathlon est proposé sur les 2 courses. « On propose systématiquement sur nos formats de course un duathlon, car les locaux qui répondent présent en masse réagissent mieux à ce type d'effort », rappelle François.

Une course qui vous amène au sommet

À écouter l'organisateur, on a cette idée qui nous traverse l'esprit, l'impression que la 0-3000 est l'incarnation même de ce qu'on attend d'un triathlon, avec une (triple) dynamique de course comme le précise François : « La natation donne un premier classement. Dans la montée de Cilaos, il se passe pas mal de choses car c'est une longue montée et le classement bouge énormément. Et pour finir, il y a de nouveaux rebondissements avec le trail qui est ultra exigeant. Au niveau sportif c'est hyper intéressant car il y a des mouvements de course assez incroyables. Vous ne gérez pas la 0-3000 comme vous gérez un autre événement. » Ce triathlon dispose d'un solide terreau de participants avec bon nombre de visages connus marqués d'envie de se surpasser, et qui reviennent d'année en année.



En somme, c'est une course pensée pour les Réunionnais qui aiment le sport et chérissent leur île tant ils semblent la redécouvrir à chaque édition : « Une fois qu'ils ont participé, les concurrents reviennent. Il y a quelque chose de spirituel qui règne sur ces terres volcaniques, quelque chose qui dépasse le sport. Certains font cette course pour rejoindre le sommet de leur île. C'est un peu comme un pèlerinage et c'est ce qui rend aussi cette course unique. » Le Directeur de course nous confie que la O-3000 est bien plus qu'un triathlon classique, car elle permet de venir fouler le sol réunionnais qui est déjà « l'expérience d'une vie. »

L'organisation sur la continuité

« C'est une 5e édition pour nous, et on peut dire que nous sommes dans une situation bizarre, car nous n'avons plus ce côté innovation ou construction d'une épreuve, mais nous ne sommes pas pour autant des vieux briscards avec 10 ou 15 éditions. Il était difficile de savoir comment l'aborder car notre organisation n'est pas toute neuve, mais pas ancienne non plus, donc nous sommes obligés de reprendre les éléments un à un pour ne rien rater. On maîtrise malgré tout notre organisation année après année, et nous restons bloqués à 700 participants uniquement pour la sécurité car la montée de Cilaos à vélo, ainsi que la partie trail dans le Piton, sont des parcs régionaux protégés, et en tant qu'habitants de l'île nous nous devons de respecter l'environnement qui nous entoure et dans lequel nous évoluons. » précise l'organisateur.



En effet, l'île compose ses limites et pour tous les amateurs du triple effort ayant déjà participé à cette course, où même si vous avez eu la chance de voir ces endroits magnifiques, vous comprendrez que pour que chaque personne profite de son moment, l'organisation se doit de refuser des multiples inscriptions chaque année.

« Ce n'est pas une course qui se modifie, on garde le même parcours, la même distance et un nombre d'inscrits limités. Nous pouvons dire que les participants

sont, chaque année, privilégiés car nous devons refuser des inscriptions, 6 mois avant l'épreuve. La course ne s'adapte pas au nombre croissant des potentiels participants, mais les participants doivent s'adapter à la course et anticiper. En termes d'organisation, nous sommes obligés de faire comme si c'était la 1ère fois pour ne rien rater et ne pas passer à côté de quelque chose. C'est une course "risquée" car la montée jusqu'au Piton des Neiges, puis la redescente une fois la course terminée reste dangereuse et nous demandons aux athlètes d'être

prudents face à la nature. Cela reste une organisation qui coûte cher, nous montons les ravitaillements en hélicoptère, nous avons des équipes médicales à plusieurs points sur tout le parcours, notamment à Saint Pierre, Cilaos et en haut du Piton.

Malgré tout cela, nous restons fidèles à nos traditions et gardons le prix à 80 euros, comme depuis la 1re édition. C'est avant tout une course où les gens viennent chercher un défi sportif, mais aussi le partage entre amis ou famille », conclut l'organisateur, François Pierré.





Reunion 0/3000 -ActivImages/JacVan

QU'EN PENSENT LES ATHLÈTES ?

Clément Mignon, 2e de l'édition 2023

« Je commence à bien connaître l'île, pour y venir faire ma préparation hivernale depuis 3 ans maintenant, et il est vrai qu'elle offre un terrain de jeu incroyable pour les triathlètes, mais aussi les traileurs. Ici, les gens comprennent le sport et le vivent. J'aime beaucoup venir ici pour l'état d'esprit des habitants, mais aussi le climat et les routes d'entraînement magnifiques.

J'en ai donc profité l'an dernier pour faire la O-3000. On m'avait beaucoup parlé de cette épreuve, avec d'excellents retours. C'est vrai que Cilaos je l'ai déjà montée plusieurs fois à l'entraînement, je suis déjà monté au Piton des Neiges admirer le lever du soleil, mais je n'ai jamais simulé cela en mode course, c'était donc une bonne occasion.

J'ai vraiment adoré l'ensemble de la course, que ce soit la natation dans le lagon, la longue montée vers Cilaos ou

le trail que je n'ai pas l'habitude de faire pour monter à 3000 mètres d'altitude. Je suis tombé ce jour-là sur un Maxim Chané très solide en trail, qui me passe dans le dernier kilomètre au sommet du Piton ; un terrain accidenté qu'il a plus l'habitude de pratiquer que moi ! (rires).

Je conseille à tout le monde cette course, car les paysages que vous allez voir sont vraiment incroyables et cette arrivée au sommet se mérite ! »





LA O-3000

SAMEDI 7 DÉCEMBRE 2024

5^{ÈME} ÉDITION

TRIATHLON // DUATHLON // INDIVIDUEL // RELAIS



INSRIPTIONS













0-3000



T100 LONDON CENT ROYAL

PAR CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS ACTIV'IMAGES - THAT CAMERA MAN - T100

Les 27 et 28 juillet derniers, le circuit T100 Triathlon World Tour faisait escale à Londres, sa 1ère incursion européenne dans sa version 2024. Si les paysages proposés par les quais londoniens ne nous ont honnêtement pas vendu du rêve, les performances des athlètes en course, au contraire, oui. Ashleigh Gentle, définitivement la reine de la distance T100, et Sam Laidlow, le plus britannique des triathlètes français, ont remporté des victoires royales. Imprégnés tous deux en course d'un flegme anglais ne laissant rien paraître des doutes qu'ils ont du affronter pour à nouveau s'imposer face aux meilleurs mondiaux.

COURSE FEMMES - LE DÉROULÉ

Une chaude journée pour Londres... Ce samedi 27 juillet, la température était légèrement supérieure à 20°C, ce qui a assuré une course rapide pour les 20 femmes professionnelles ayant pris le départ du T100 de Londres. Lucy Charles-Barclay, Kat Matthews, Emma Pallant-Browne, India Lee, Lucy Byram... Nombreuses étaient les Britanniques sous contrat T100 à avoir coché depuis de longs mois cette date du T100 de Londres pour tenter de s'imposer à domicile, et surtout décrocher une première victoire sur le circuit T100, à l'exception de Lee, déjà victorieuse à Miami cette année.

L'après-midi riche en action s'est ainsi déroulé devant une foule britannique nombreuse et patriotique pour cette 4e étape du T100 Triathlon World Tour, la course commençant par une natation sous le soleil, dans les Royal Victoria Docks, suivie d'un parcours de vélo technique de 8 tours et d'un parcours de course à pied rapide et plat de 6 tours à proximité de l'aéroport London City Airport.

La favorite et locale de l'étape Lucy Charles-Barclay - qui n'a que très rarement de la compagnie dans l'eau - a été menacée dans la natation par sa compatriote Sophie Coldwell, triathlète de courte distance qui avait une wild card sur ce T100 et qui l'a talonnée pendant toute la distance de 2 km. Le duo est sorti de l'eau, a traversé le tapis bleu et a monté les escaliers pour arriver en T1 avec plus d'une minute d'avance sur l'athlète américaine Haley Chura, en 3e position.

Avec 8 tours du parcours de vélo de 10 km à faire, Sophie est alors sortie de T1 juste devant Lucy après un virage serré en transition. Les athlètes s'attendaient à un parcours cahoteux sur le vélo. Mais indépendamment des fameux nids-de-poule londoniens, une

autre "surprise" de la journée s'est déroulée sur deux roues. Charles-Barclay, actuellement classée n°2 sur le vélo dans le classement PTO, a été dépassée par la Suissesse Imogen Simmonds, qui a pris l'avantage sur Lucy à T2.

À mi-parcours, on apprenait alors que la leader du classement T100 (au départ de la course), Charles-Barclay, s'était arrêtée. Mais tandis que Lucy était abattue, ses compatriotes Kat Matthews et Lucy Byram se sont affrontées pour maintenir les espoirs britanniques en vie.

Dans son style caractéristique, Ashleigh Gentle a alors accéléré à 9 km de l'arrivée. Elle a dépassé Imogen pour dominer le final de ces 18 km de course à pied, soulevant finalement la banderole dans la salle du 2e

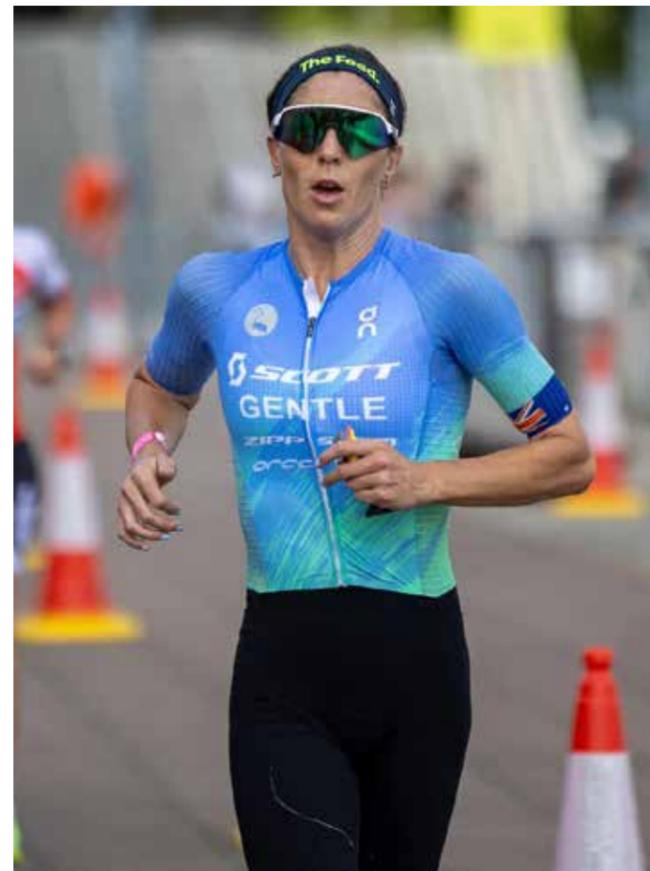


étage de l'ExCel Centre de Londres en un chrono rapide de 3:36:17, près de 3 minutes devant Simmonds à la 2e place. Après avoir lutté avec l'Allemande Laura Philipp, c'est une Kat Matthews encore souriante qui s'est présentée sur la ligne pour prendre la 3e place, laissant Philipp à la 4e place et Byram à la 5e.

Gentle, God Save the queen

La reine du format T100, c'est elle... En dehors de sa contre-performance sur le T100 de San Francisco où elle avait pris la 7e place, l'Australienne est d'une efficacité chirurgicale sur la distance de 100 km. Depuis 2022 et l'instauration du PTO Tour puis de ce T100 Triathlon World Tour, elle compte 5 victoires et 2 deuxièmes places, en... 8 courses ! « Je me sens très bien. Londres nous a offert un temps magnifique et nous a beaucoup soutenues. Je suis heureuse de pouvoir oublier San Francisco. C'était très douloureux, mais c'était aussi très fun », déclarait-elle à l'arrivée.

Une performance - une fois de plus - de haute volée pour Gentle qui sait définitivement passer en mode "machine de guerre" sans rien laisser paraître en course, tout en allant au bout d'elle-même pour décrocher ces victoires, comme elle le confirmait : « Je suis très satisfaite de ma natation



et de mon vélo, mais les deux derniers tours de vélo ont été très difficiles. J'ai commencé à avoir les yeux un peu flous à un moment donné et j'étais un peu inquiète mais, dans l'ensemble, j'étais assez contente après le vélo et je devais juste me concentrer pour finir fort. »

4e à San Francisco et 4e sur le PTO Asian Open de 2023, Imogen Simmonds confirme quant à elle sa progression et surtout qu'il faut à présent compter sur elle sur le circuit T100. Réputée excellente rouleuse, la Suissesse a fait un gros vélo et a pris la tête au début de la course à pied. Deuxième à Londres, un résultat qui n'est plus une surprise, comme elle le confiait à l'arrivée : « C'est la meilleure performance de ma carrière. Par le passé, j'ai été un peu plus hésitante et prudente, mais aujourd'hui, je me suis dit qu'il fallait y aller et voir ce que je pouvais faire. J'ai pris beaucoup de plaisir sur le vélo. Le parcours me convenait bien, il était un peu technique, mais il permettait aussi de baisser la tête et d'y aller. Je me suis dit qu'il fallait foncer et espérer que les jambes soient au rendez-vous aujourd'hui,

ce qui a été le cas et ça m'a permis d'accrocher la 2e place. »

L'honneur des Britanniques est sauf, avec Kat Matthews qui a terminé 3e après une bataille passionnante avec l'Allemande Laura Philipp sur la course à pied de 18 km, pas étrangère à son résultat : « Je dois ma performance à Laura, qui a été excellente toute la journée. J'ai l'impression que nous avons une bataille permanente à la fois sur le T100 et sur le circuit longue

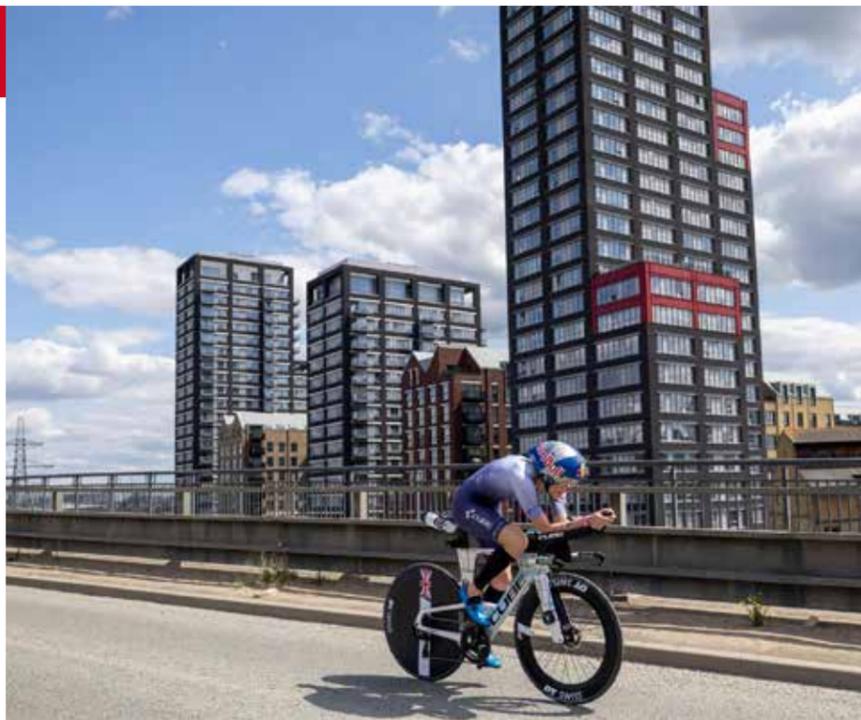
distance, et c'est vraiment excitant de courir. C'est elle qui m'a permis de tenir le coup pendant toute la course. Je lui dois donc ma performance parce qu'elle a été très combative et que j'ai beaucoup d'admiration pour elle et pour les autres concurrentes », déclarait-elle à l'arrivée.

Une bataille en course à pied et surtout un soutien du public qui a eu son poids sur la motivation et l'état d'esprit de la Britannique : « À aucun



moment de la journée, je ne me suis dit "je ne peux pas le faire". J'ai simplement vu un autre visage, un autre membre de la famille, un meilleur ami, tous ceux qui avaient fait un long voyage pour me soutenir, et cela m'a permis de continuer à avancer. En fait, j'ai eu l'impression que tout le monde me soutenait aujourd'hui. La seule chose que j'avais à l'esprit était que je devais terminer en ayant donné absolument tout ce que je pouvais. J'ai passé une journée horrible, mais je suis très fière ! »

Pour Lucy Charles-Barclay, en revanche, c'est une déception. Courir à domicile, dans sa ville, devant ses fans, ses proches, et tenter de décrocher sa 1ère victoire sur le circuit T100 sur lequel elle disait (presque) tout miser en début d'année... Tout semblait réuni pour une athlète en confiance en 2024. Pourtant, l'issue fut tout autre avec un abandon sur la course à pied. Forcément déçue, elle déclarait : « J'ai eu une préparation assez difficile pour cette course, avec quelques problèmes qui auraient pu m'empêcher de prendre le départ, mais



je voulais vraiment être ici, à ma maison, avec ces fans extraordinaires. »

Présente à Londres lors de l'annonce officielle de la création du circuit T100, la Britannique mettait un point d'honneur à remporter cette course, encore plus à l'époque où sa volonté de défendre son titre de championne du monde IRONMAN à Nice n'était qu'une utopie, devenue depuis un objectif principal après sa victoire sur la Côte d'Azur en juin dernier, ce que

confirmait ses propos : « Je me sentais plutôt bien sur la natation et le vélo, mais je me suis tordu la cheville sur la course à pied et j'ai senti quelque chose dans mon tendon d'Achille et, étant donné l'énorme blessure que j'ai eue à cette jambe, j'ai pensé que je ne pouvais pas prendre de risque. J'ai eu beaucoup de mal à me retirer, car c'était une course à domicile et le public était formidable, mais j'ai malheureusement dû prendre la bonne décision aujourd'hui et ne pas aggraver la situation. »



COURSE HOMMES - LE DÉROULÉ

Plongeant du ponton dans un Royal Victoria Dock étincelant, la course T100 de Londres des hommes s'est déroulée sous un ciel ensoleillé le dimanche 28 juillet. 20 athlètes au départ, et autant qui étaient en mesure de s'imposer... Une start list de costauds, 16 gaillards sous contrat sur 20, et 4 wild cards dont les performers Yuri Keulen (victoire à Singapour) et Kyle Smith (2e à San Francisco), respectivement 3e et 4e mondiaux au classement PTO.

Dans l'eau, l'Australien Aaron Royle a assumé son statut d'excellent nageur en prenant immédiatement la tête du peloton, suivi de près par le double champion olympique britannique Alistair Brownlee. La majorité des 20 hommes du T100 est restée groupée pendant toute la durée de la natation, laissant loin derrière l'Américain Sam Long à plus de 3 minutes. En se frayant un chemin dans le groupe de tête, Kyle Smith a réalisé la transition la plus rapide entre la natation et le vélo, puis est resté à proximité pour rattraper Royle, Brownlee et Bogen.

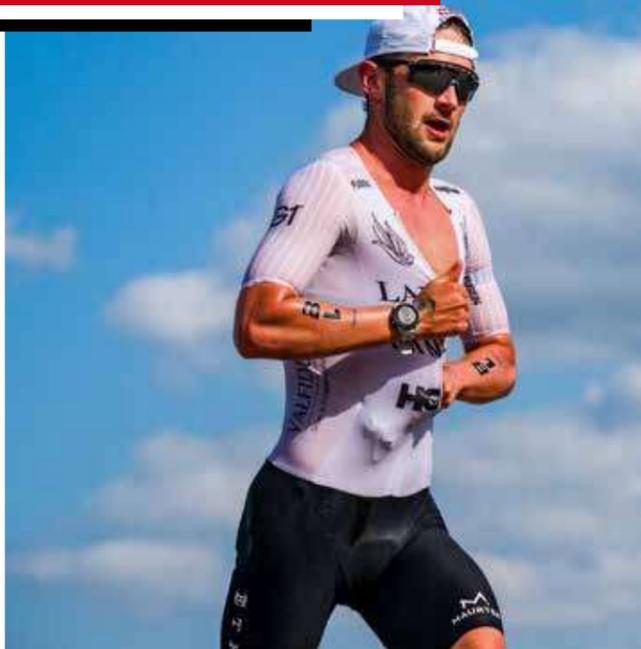
Sam Laidlow, seul nageur sans combinaison (un choix de sa part pour éviter la surchauffe), est sorti de l'eau en 17e position (!) et a gravi les marches de l'ExCel Centre avec près d'une minute de retard sur le trio de tête composé de Royle, Brownlee et de l'Allemand Rico Bogen. Un choix payant au final pour le Français, qui est parti sur le vélo avec des pulsations assez basses, lui permettant d'exercer pleinement ses qualités de rouleur pour prendre la tête à mi-parcours et creuser l'écart.



Et à l'instar de la course féminine, les 80 km de vélo ont fait des ravages chez les hommes. Le favori britannique Alistair Brownlee a été victime d'une crevaison au cours du 2e tour. En plus de sa natation décevante, Sam Long a dû batailler avec un saut de chaîne chaotique, ce qui lui a fait perdre encore plus de temps par rapport au leader Laidlow. Quant à l'Américain Ben Kanute, il s'est pour sa part retiré de la course à la fin du parcours cycliste.

S'éloignant du groupe de chasse à l'approche de son 5e tour de vélo, Laidlow a roulé seul pendant une grande partie du parcours et jusqu'à T2, pour finalement poser son vélo en 1:46:42 (meilleur temps) avec 1:33 d'avance sur Rico Bogen, alors 2e. Bogen a escorté le groupe de poursuivants jusqu'à T2 sous les acclamations - et les téléphones - d'une foule considérable, où un temps de vélo aussi court signifiait qu'il n'y avait pas de temps à





perdre en transition. La plupart des hommes a donc choisi de courir sans chaussettes, ce qui a valu à Bogen une pénalité de 30 secondes après que les siennes aient été laissées en dehors de la boîte.

Une course à pied de 18 km sur les quais, sous une chaleur torride de 28 degrés, a donné lieu à une course animée et a rempli de suspense pour la victoire. Sam Laidlow, dans le rôle du chassé, est constamment resté sous la pression de Kyle Smith, qui a réalisé le 2e temps course à pied le plus rapide de la journée (59:53) et a réduit l'écart de près de 50 secondes. Insuffisant cependant pour reprendre Laidlow, qu'il a longtemps vu si proche, mais si loin à ce niveau.

Avec seulement 20 secondes de retard sur Laidlow à 3 km de l'arrivée, et un écart qui ne faisait que diminuer, on pensait que le Néo Zélandais allait croquer le Français comme un score anglais, mais Smith n'a pas eu assez d'énergie pour répéter le fameux sprint final de San Francisco, laissant à Sam le tapis bleu pour lui tout seul. Rictus de souffrance à la Zatopek sur le visage, le Français n'a rien lâché sur cette course



à pied et ne s'est jamais retourné, si ce n'est à 100 m de la ligne quand la victoire était assurée, et pour jauger si il disposait d'assez de temps pour profiter des derniers mètres. Dans une célébration identique à celle de son titre de champion du monde IRONMAN à Nice, mimant le vol d'un oiseau, on a en effet retrouvé un très bon Laidlow sur ce T100 de Londres.

Le Danois Daniel Baekkegard a goûté pour la première fois à un podium sur le T100, prenant la 3e place avec exactement 1 minute d'avance sur son compatriote Magnus Ditlev, à près de 3 minutes de Smith. Une foule britannique massive a ensuite accueilli Alistair Brownlee avec enthousiasme, 8e malgré sa crevasion sur le vélo.

Le show Laidlow

On a eu l'impression de remonter le temps et de revivre son titre de champion du monde IRONMAN à Nice... Cette victoire a en effet été très émouvante pour le Français, qui a dû faire face à une saison difficile jusqu'à présent. « Je tiens à remercier la foule londonienne », a déclaré l'actuel champion du monde d'IRONMAN, qui est né au Royaume-Uni et a déménagé en France à l'âge de 3 ans, mais qui se considère toujours comme chez lui : « Cela signifie beaucoup de choses de venir ici et de faire cela avec ma famille et des amis que nous connaissons depuis des années, d'autant plus que cette année a été très difficile. Quand on touche le fond, on ne sait jamais de quoi demain sera fait. Hier, je pensais que j'arriverais peut-être dans les 10 premiers, alors c'est fou de faire ça ».

Une victoire inspirante, et inspirée par un des plus grands triathlètes de l'histoire, comme le confiait le plus britannique des triathlètes français : « Pendant toute la course, je n'ai cessé de penser à cette citation que Jan Frodeno a affichée lorsqu'il a remporté Kona pour la 2e fois : "Toujours là, jamais parti." Je pense que je vais la poster sur Instagram. »

Laidlow, qui a pris la tête à mi-parcours des 80 km de vélo et qui a tenu bon pour s'imposer face à un Kyle Smith (NZL) en mode remontada avec 25 secondes d'avance, a ajouté : « J'aime avoir le contrôle d'une course et quand je cours depuis l'avant, je peux le faire et je ne suis pas quelqu'un qui court pour les classements. Je préférerais risquer le biscuit, exploser et finir dixième en sachant que j'ai donné tout ce que j'avais, et c'est ce que j'ai fait aujourd'hui.



J'ai donné tout ce que j'avais, j'ai eu des crampes dans le dernier tour, mais j'ai tout donné. »

Smith, qui est également né au Royaume-Uni avant de s'installer à l'étranger, a déclaré : « Je suis évidemment un peu déçu de ne pas avoir gagné. C'est comme si quelqu'un faisait miroiter une carotte devant vous [pendant la course] et que vous n'arriviez pas à l'attraper. Mais je suis heureux de ma performance aujourd'hui

et fier de la façon dont j'ai puisé dans mes ressources. À la fin de la journée, c'est tout ce qu'on peut faire et si c'est suffisant pour une 2e place, j'en suis très heureux et je suis très heureux pour Sam. »

Malgré sa 2e place consécutive après celle de San Francisco, le kiwi d'adoption reconnaissait à sa juste valeur le soutien du public et la signification de cette course par rapport à ses origines : « Le public ici





aujourd'hui était fou. Chaque fois que j'ai couru dans l'ExCel Centre, la foule était incroyable. J'avais la chair de poule, j'étais un peu excité et j'ai dû me calmer. Londres sait comment organiser un spectacle, les fans sont incroyables. Je représente la Nouvelle-Zélande, mais je suis né en Angleterre. Ma famille est venue du nord de l'Angleterre pour me soutenir et ma mère a fait le voyage depuis la Nouvelle-Zélande, ce qui est assez incroyable. Tout ce que vous voulez, c'est faire le spectacle quand vous avez ce soutien et donner le meilleur de vous-même, et c'est ce que j'ai fait. »

Daniel Baekkerdard (DEN) a terminé troisième et est monté pour la première fois sur un podium PTO. Extatique, le Danois déclarait : « C'est un plaisir inouï. C'est énorme et je suis reconnaissant d'être ici. J'ai essayé de continuer à croire en moi. L'année a été difficile et j'ai tiré toutes les leçons possibles, en mettant un pied devant l'autre et en croyant au processus. C'est donc énorme. Passer de l'incapacité de marcher à la sortie du lit le matin, puis monter sur la 3e marche d'un podium T100, ça veut dire beaucoup. »

8e à Miami, abandons au T100 de Singapour, au 70.3 de Rapperswil et au Challenge Roth, le Danois a réussi à trouver les ressources physiques et surtout mentales pour décrocher son premier podium de la saison : « J'ai essayé de rester dans le moment présent, de réagir à tout ce qui se passait dans la dynamique de la course, de m'en tenir à mon propre plan de course et de ne pas



dépasser mes limites. Et j'ai vraiment été mis à l'épreuve, j'ai fait tomber la chaîne dans le dernier tour de vélo, j'ai essayé de rester calme et d'attendre mon moment. Je me suis arrêté, j'ai remis ma chaîne en place et il ne restait plus qu'à être fort mentalement pour revenir dans le groupe et, sur la course à pied, garder mon rythme, ma technique et ma forme de course. »

LES RÉACTIONS DES PROS FRANÇAIS SUR LEURS RÉSEAUX

Marjolaine Pierré, 19e

« J'ai tellement honte, j'aimerais disparaître, ce sport me fait du mal. J'ai toujours été honnête dans mon partage et j'avoue qu'aujourd'hui c'est dur d'accepter tout ça. J'ai longtemps dû faire face aux blessures, répétitives. Et j'ai absolument TOUT changé : mon entraînement, mon corps, mon alimentation. Oui aujourd'hui mon corps est en bonne santé, mais je n'ai jamais été aussi déconnectée à moi, mes ressentis, mes sensations. Je ne me sens pas moi-même. J'ai beaucoup trop de variations de forme dans mes entraînements sans savoir pourquoi. Un jour je vais me sentir tellement nulle et un autre je ne vais pas comprendre comment j'arrive à être aussi bien, à aller aussi vite. Je n'arrive même pas à expliquer pourquoi j'ai été comme ça sur le T100 London. Je me sentais bien pourtant mais rien ne sortait de mes jambes. Tout ce que je peux vous dire c'est que j'ai réalisé la même puissance à vélo que sur mon IRONMAN. Merci pour tous vos encouragements, j'ai très honte. Ça fait très mal. »



Léon Chevalier, 12e

« Journée fast & furious au T100 de Londres. Une 12e place pour moi à la fin, après une autre natation améliorée (toujours en contact après un tour, j'ai perdu les pieds à la sortie à l'australienne), un vélo meilleur mais pas encore génial, et une autre course à pied décente. Je me suis battu jusqu'au bout avec David McNamee, chaque place compte dans cette série et j'ai fait de mon mieux pour mettre nos foulées du Team Bath Athletic Club à profit ! Je suis heureux de voir les progrès réalisés et de finir plus près de l'action cette fois-ci. J'ai hâte de continuer à construire cette saison, il y a encore plus de courses à venir que de courses terminées depuis le début de l'année ! Ces courses sont toujours très amusantes et je crois qu'elles font de moi un meilleur athlète, continuellement inspiré par mes collègues compétiteurs. Quelques jours faciles maintenant avant de partir pour les montagnes pour un gros bloc de travail, les yeux tournés vers la fin de l'année. »



Sam Laidlow, vainqueur

« Toujours là. Jamais parti. Je ne sais plus où donner de la tête ! Le groupe de pros ici à Londres était le meilleur que j'aie jamais couru. Les 20 d'entre nous se donnent corps et âme pour gagner l'une de ces courses, et je suis à jamais reconnaissant d'avoir réussi à le faire aujourd'hui ! Merci beaucoup Londres ! Et merci à Jan Frodeno qui m'a permis d'utiliser sa citation (ndlr : Toujours là. Jamais parti), elle m'a aidé à traverser des jours difficiles. »



Clément Mignon, 18e

« Rien à donner sur le T100 de Londres. Un jour sans comme les autres cette année. Beaucoup de hauts et de bas dans cette première partie de saison. Besoin d'être plus régulier pour le reste de la saison. Bravo à tous les gars devant pour le spectacle. Merci beaucoup pour le soutien. Le public londonien était incroyable. »





T100 SAN FRANCISCO - TOP 5

Hommes

- 1 - Sam Laidlow (FRA) - 3:13:38
- 2 - Kyle Smith (NZL) - 3:14:03
- 3 - Daniel Baekkegard (DAN) - 3:16:41
- 4 - Magnus Ditlev (DAN) - 3:17:41
- 5 - Frederic Funk (ALL) - 3:17:53

Femmes

- 1 - Ashleigh Gentle (AUS) - 3:36:17
- 2 - Imogen Simmonds (SUI) - 3:39:11
- 3 - Kat Matthews (GBR) - 3:39:29
- 4 - Laura Philipp (ALL) - 3:40:02
- 5 - Lucy Byram (GBR) - 3:40:26



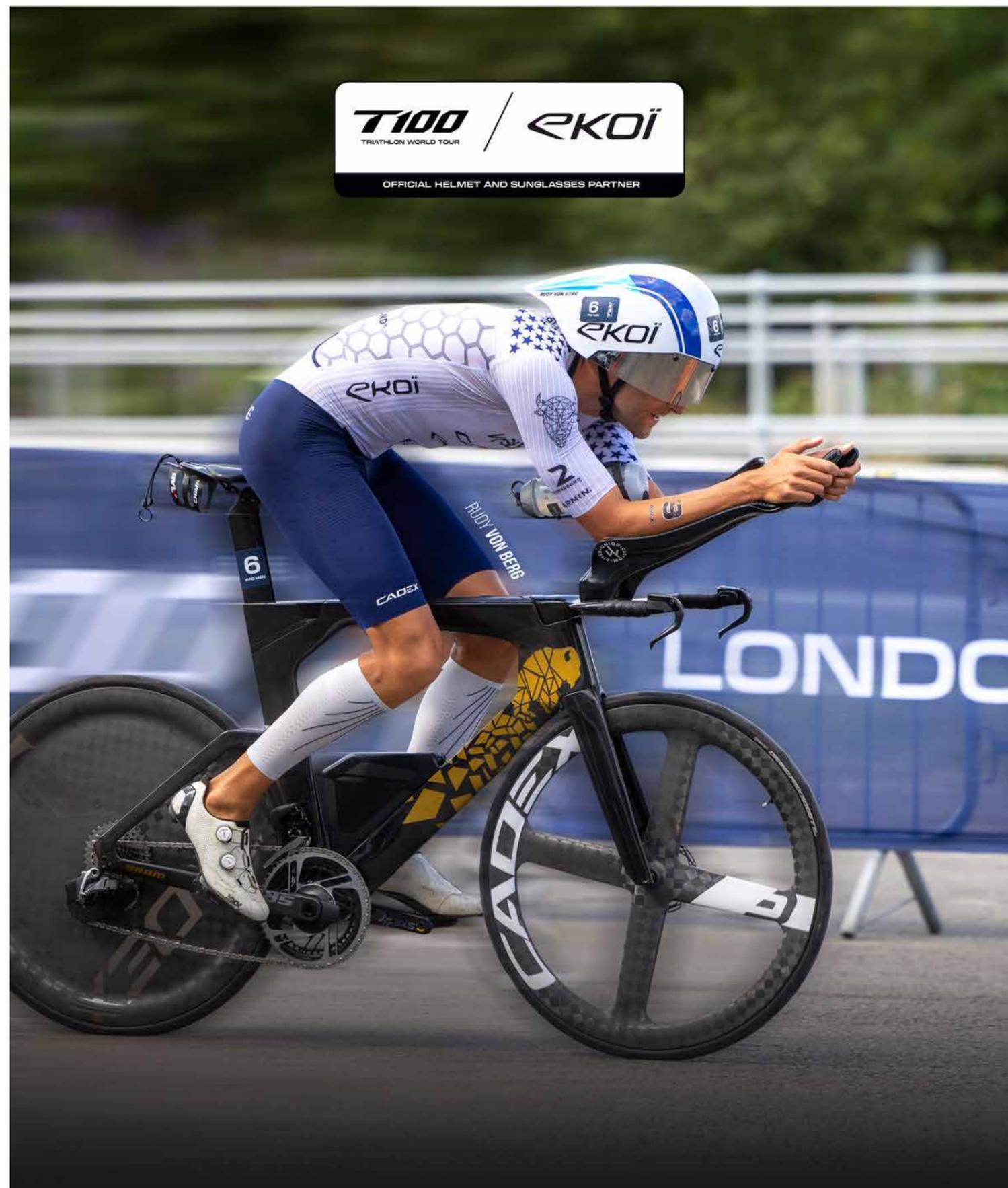
TOP 5 CLASSEMENT GÉNÉRAL

MEN'S TOP 5		
1	MAGNUS DITLEV	79 PTS
2	KYLE SMITH WILDCARD	76 PTS
3	SAM LONG	70 PTS
4	YOURI KEULEN WILDCARD	69 PTS
5	PIETER HEEMERYCK	54 PTS

WOMEN'S TOP 5		
1	ASHLEIGH GENTLE	86 PTS
2	INDIA LEE	61 PTS
3	LUCY CHARLES-BARCLAY	56 PTS
4	IMOGEN SIMMONDS	54 PTS
5	LUCY BYRAM HOT SHOT	54 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



SHOP ONLINE | [EKOI.COM](https://www.eko.com)





IRONMAN 70.3 SABLES D'OLONNE LES PRO SERIES S'INVITENT EN VENDÉE

PAR JULES MIGNON
PHOTOS ACTIV'IMAGES - IRONMAN

Une nouvelle édition sur le remblai des Sables d'Olonne qui marque un peu plus l'histoire de ce triathlon devenu mythique en Vendée, en France, et partout dans le monde. Bien connu pour être l'IRONMAN 70.3 préféré par les néo-triathlètes, le club des Sables Vendée Triathlon a co-organisé cette année une édition assez spéciale grâce au label IRONMAN Pro Series. Nous avons donc pu retrouver dans le chenal aussi bien les meilleurs triathlètes du monde de la discipline en quête de points pour le classement général Pro Series que beaucoup d'amateurs et de débutants venus se tester pour la première fois (ou pas) sur un parcours digne de ce nom.

Label IRONMAN Pro Series

Des inscriptions complètes en très peu de temps, une start-list XXL chez les professionnels et toujours la même ambiance de feu attendaient les près de 3 000 athlètes sur le remblai. Une édition marquée par le nouveau label

IRONMAN Pro Series, qui désigne 20 courses à travers le monde (dont celle des Sables d'Olonne) en distance Ironman et Ironman 70.3, permettant aux professionnels hommes et femmes de concourir via un classement général attribué par des points à chaque course labellisée Pro Series.

Cette nouveauté allait donc amener une partie du gratin mondial du côté de la Vendée le 29 juin dernier avec entre autres le champion du monde en titre IRONMAN 70.3 Rico Bogen, mais aussi l'Allemand Nicolas Mann et les Français Clément Mignon, Arnaud Guilloux, Nathan Guerbeur... Chez les femmes, la tenante du titre et locale de l'étape Charlène Clavel était présente afin de remettre son titre en jeu face à des athlètes très en forme en ce moment comme Laura Madsen ou Kate Curran. Émilie Morier, Marjolaine Pierré et Julie Lemolo complétaient les rangs français. La bataille était donc promise aussi bien chez les hommes que chez les femmes.

La course

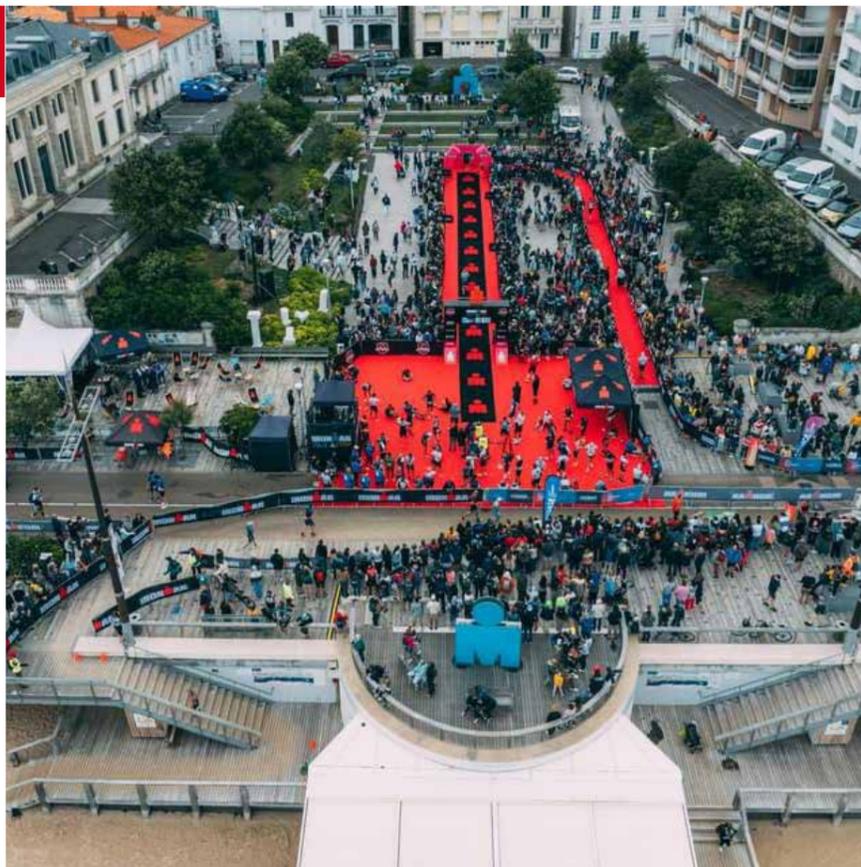
Avec un départ à 7h et une marée montante tout au long de la matinée, la partie natation promettait d'aller très vite aussi bien pour les professionnels que pour les amateurs. Chez les hommes, Nicholas Quenet sortait de l'eau en seulement 20 minutes en compagnie de 13 autres hommes. Grâce à un gros travail à vélo de Rico Bogen, Yuri Keulen et Clément Mignon, le groupe de tête a pu sillonner les marais vendéens en lâchant quelques concurrents et arriver à T2 dans un groupe de 8 pour se disputer la victoire. La pluie ayant fait son apparition sur la fin de vélo a rendu le parcours plus technique et Nathan Guerbeur en a payé les frais en tombant dans les ultimes kilomètres. Il fut contraint à l'abandon au début de la course à pied en raison de douleurs à la hanche...

Chez les femmes, Pamella Oliveira a bouclé les 1 900 mètres de natation en seulement 22'04 accompagnée de 4 autres athlètes dont Julie Lemolo. À vélo, un groupe de 12



se formait assez vite mais Marjolaine Pierré, réalisant un retour de l'arrière, bousculait les premières places pour imposer son rythme, accompagnée de la jeune Laura Madsen. Grâce à leurs efforts, elles n'étaient plus que 9 à T2 pour espérer décrocher la banderole.

Ça partait très vite sur la course à pied et la tenante du titre, Charlène Clavel, avait décidé de courir avec son cœur, supportée par le public tout le long du remblai. La Vendéenne partageait la tête de course avec Laura Madsen et Nikki Bartlett. Toutes trois allaient se livrer une grosse bataille au cours des 21 kilomètres de course à pied avant de voir la jeune Danoise venir décrocher une victoire de prestige à seulement 21 ans ! Nikki Bartlett craquait dans les derniers kilomètres et devait se contenter de la seconde place. Kate Curran réalisait un bon retour et venait prendre la 3e place à la championne de France longue distance 2024 Charlène Clavel, qui devait se contenter d'une 4e place.



Les hommes partaient eux aussi sur les chapeaux de roues, notamment le champion du monde 70.3 en titre Rico Bogen, qui sortait seul de T2 avant d'être rejoint par Nicholas Mann. Tous deux se livraient une grosse bataille, mais Mann réalisait le coup parfait en ayant attaqué plusieurs fois. Il a reproduit le schéma de course identique à celui du 70.3 de Majorque au mois de mai et après avoir épuisé son adversaire, il parvenait à le lâcher dans les derniers kilomètres.

Youri Keulen et Clément Mignon, en embuscade non loin derrière, profitaient de la défaillance de Rico Bogen pour venir chercher un podium non loin de l'Allemand, qui triomphait une seconde fois cette saison sur la distance. Arnaud Guilloux, local de la course, était présent dans le groupe de chasse sur le vélo et a réalisé une bonne remontée à pied pour venir chercher une 8e place portée par la foule !



RÉSULTATS

Hommes

1. Nicholas Mann (ALL) – 3h39'48
2. Youri Keulen (HOL) + 35"
3. Clément Mignon (FRA) + 49"
8. Arnaud Guilloux (FRA) + 4'27
15. William Even (FRA) + 7'18
17. Casimir Moine (FRA) + 8'21
21. Paul Loiseaux (FRA) + 12'54
24. Vincent Clavel (FRA) + 16'16
30. Corentin Chouvelon (FRA) + 22'59
31. Quentin Barreau (FRA) + 23'14

Femmes

1. Laura Madsen (DAN) – 4h05'51
2. Nikki Bartlett (GBR) + 40"
3. Kate Curran (GBR) + 1'07
4. Charlène Clavel (FRA) + 2'32
6. Emilie Morier (FRA) + 3'33
12. Marjolaine Pierré (FRA) + 10'50
14. Julie Lemolo (FRA) + 13'31



ZOOM ATHLÈTES



Charlène Clavel, 4e, 1ère Française

« Je prends les courses les unes après les autres. Bien sûr, le 70.3 des Sables d'Olonne a toujours une saveur particulière pour moi. C'est une 5e participation dans la ville de mon club, les Sables Vendée Triathlon, un club qui me soutient de manière fidèle depuis mes débuts et de plus je remettais mon titre en jeu, donc j'ai pris cette occasion comme un challenge excitant.

Ces compétitions comme les IRONMAN Pro Series attirent les meilleurs mondiaux de la discipline. Le niveau est dense et relevé. Je le vois comme l'opportunité de se battre face à d'excellentes concurrentes ; c'est stimulant ! Je recherche cette confrontation car elle permet de se dépasser, d'élever son niveau pour encore progresser. Je n'avais pas de plan pour cette course ni de stratégie. J'ai pris le départ avec l'envie de donner le meilleur de moi-même pour obtenir un beau résultat final.

Après une natation correcte (11e), j'ai poussé fort sur le vélo pour arriver en tête avec Laura Madsen à T2. Je suis restée concentrée au contact jusqu'au 8e kilomètre puis Laura et Nikki ont imprimé un gros rythme à pied. Je me suis accrochée au maximum. Sentir la foule et les nombreux encouragements le long du parcours m'ont portée ! J'échoue au pied du podium mais je suis fière de m'être battue. Le podium n'est pas loin et mon record personnel sur cette épreuve s'est amélioré donc ça reste positif. »

Clément Mignon, 3e, 1er Français

« En venant aux Sables d'Olonne, je m'attendais à une course très serrée car il y avait beaucoup d'athlètes sur la start-list. C'était donc notamment plus dur lors du vélo car la densité faisait qu'il y avait pas mal de regroupements - légaux grâce au système Race Ranger.

Je savais qu'à pied ça allait aussi courir vite car avec un parcours aussi rapide et le vélo qui risquait de se jouer assez groupé, les différences allaient se faire sur le remblai. De plus, nous avons pu bénéficier d'un courant favorable sur une bonne partie de la natation ce qui a vraiment rendu la course très rapide !

J'avais plutôt de bonnes sensations sur les 3 disciplines. J'ai voulu être agressif au début du vélo car je savais qu'il y avait de moins bons nageurs mais bons rouleurs dans le groupe derrière qui auraient pu rebattre les cartes. Je suis donc satisfait de ma partie vélo où j'ai pu montrer mon potentiel actuel et c'était une très bonne partie de manivelles avec les autres athlètes à l'avant.

Comme je m'y attendais, c'est parti très vite à pied donc je me suis vite retrouvé dans les derniers du premier groupe... Avec une allure constante et même progressive, j'ai pu refaire mon retard petit à petit jusqu'à chercher une belle 3e place non loin de la victoire, ce qui comptait pour moi au vu du classement Pro Series. »



01
SEPTEMBRE
2024

AG1 ATHLETIC BREWING CO. EKOI FULGAZ HOKA FLY HUMAN FLY ROKA VICHY SPORT La Région Auvergne-Rhône-Alpes S'Yorre



— LES SABLES VENDÉE TRIATHLON, UNE FAMILLE —

Nous avons pu recueillir les impressions de Christophe Treuil, licencié aux Sables Vendée Triathlon, fidèle au club et bénévole sur la course. Christophe, entraîné par Arnaud Guilloux, a été victime d'un accident à vélo le 9 avril 2023 lorsqu'il roulait avec son coach, deux semaines avant son objectif de l'IRONMAN Texas. Dans sa démarche de retour à l'entraînement puis en compétition, le Breton a été énormément soutenu par son club, les Sables Vendée Triathlon.

« Le 9 avril 2023, j'ai été victime d'un grave accident face à une voiture alors que j'étais sur le vélo avec mon coach Arnaud Guilloux. Ce dernier a pu esquiver la voiture, pas moi... Cet accident survient au pire des moments, seulement deux semaines avant l'IRONMAN Texas, mais ça reste anecdotique.

Le bilan est assez conséquent : pneumothorax, fracture ouverte de la clavicule, de multiples côtes cassées, ainsi qu'une triple fracture de l'omoplate. Cela m'aura valu 3 semaines à l'hôpital, dont une en réanimation puis 3 mois d'arrêt et un an de mi-temps thérapeutique par la suite.

Heureusement, j'ai pu bénéficier d'un gros soutien de mes proches, d'Arnaud ainsi que tous les membres du club, à commencer par les deux co-présidents Christophe Lucas et Jean Durand. Le club est très familial et c'est vraiment ce que j'ai apprécié chez eux avec aussi un côté compétition, ce qui me caractérise vraiment. Je me retrouve beaucoup dans les valeurs de ce club.

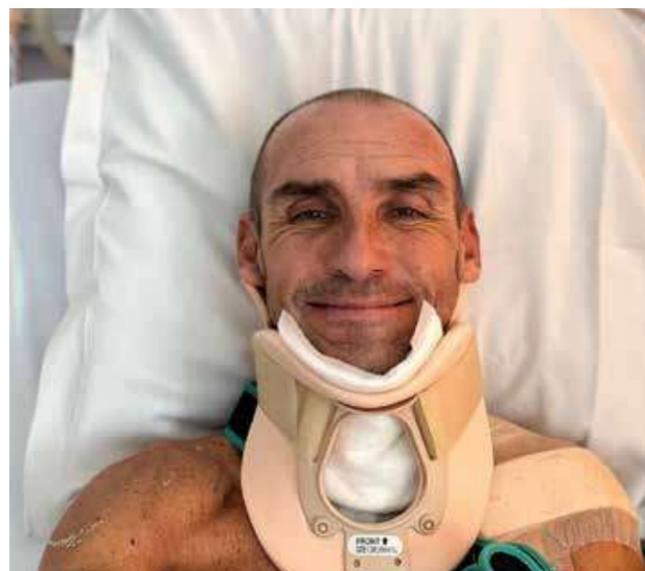
Aujourd'hui, je m'en remets encore avec malgré tout, plus d'un an après, un blocage pour aller rouler sur la route. Donc j'essaie de rester au plus près de chez moi, sur des routes que je connais par cœur.

J'ai la chance de pouvoir m'entraîner régulièrement à Dubaï, et c'est pour moi beaucoup mieux, étant donné qu'il y a de grandes pistes cyclables, ce qui est donc plus sécurisant.

J'ai fait bien évidemment beaucoup de Home Trainer et du renforcement que je continue encore aujourd'hui. J'ai perdu beaucoup de masse musculaire sur le haut du corps que je n'ai pas retrouvée à 100 %. Par exemple, j'ai perdu 20 % de mobilité sur l'épaule gauche que je ne récupérerai jamais.

Avec beaucoup de volonté et un super kiné, j'ai réussi à prendre le départ des championnats du monde Ironman 70.3 à Lahti seulement quatre mois après mon accident et ça, c'était déjà une très grande victoire pour moi et mon entourage. »

Vous pouvez suivre tout son processus de retour à la compétition sur Instagram @christophe_nt



VINFAST IRONMAN[®] 24 WORLD CHAMPIONSHIP NICE FRANCE

22 Sept

Nouveau Souffle

L'esprit d'IRONMAN s'ancre éternellement dans nos racines, notre histoire et nos liens sacrés, notre Ohana. Notre amour partagé pour le triathlon, est notre force. Ensemble, nous avons chevauché les tempêtes des défis, goûté aux triomphes et embrassé l'humilité. Nous sommes allés au-delà des simples parcours et lignes d'arrivée, là où le triathlon se forge en une existence vibrante.

C'est ici que nos larmes et notre sueur ont façonné notre discipline, notre passion et notre raison d'être. Nous avons atteint cet objectif ensemble. Nos posons un regard nouveau vers l'horizon prometteur. Nous observons la renaissance qui jaillit de notre audace.

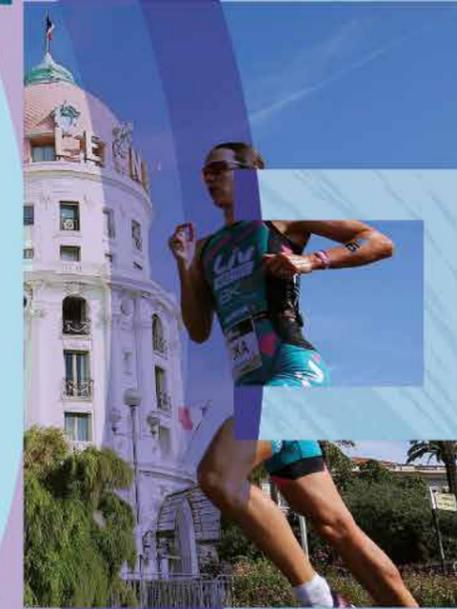
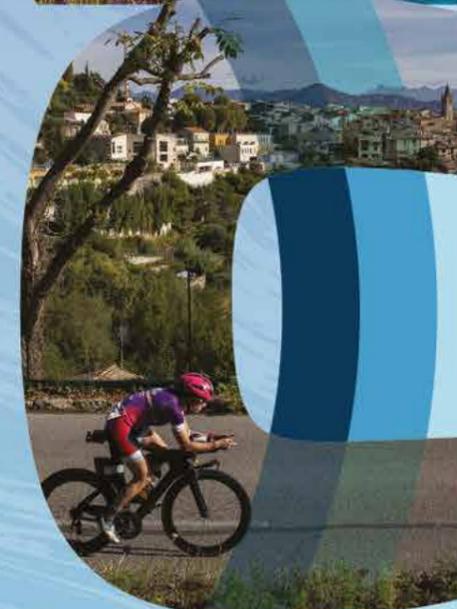
Nos racines, forgées au fil des décennies, s'incarment en 2024 dans une source d'inspiration mutuelle. Nous arpentons avec bravoure les chemins tracés dans le sable du passé, tout en défrichant de nouveaux sentiers héroïques. Nous étreignons notre histoire, insufflant un nouveau souffle à la tradition. Nous ensemençons de nouveaux rêves. Nous forgerons à nouveau, vers la ligne d'arrivée, avec une volonté de fer en gardant à l'esprit qu' "Anything is Possible".

New Life

The spirit of IRONMAN has always been founded in our roots, history, and connections. Our Ohana. Our common love for triathlon, is our strength. Together we have journeyed through challenges, triumph and humility. We have lived far beyond course markings, and finish lines, to where triathlon is life. Where our tears and sweat have watered the seed of our discipline, passion and purpose.

We reached this point together. We set fresh eyes towards the future. We see the new life that sprouts from our ambition.

Our roots have shaped us for decades. In 2024 we inspire and are inspired, we run familiar roads and blaze new trails, we embrace our history and breathe new life to beloved tradition. We will plant new seeds, we will forge anew, towards the finish line. With Iron Will and renewed resolve that "Anything is Possible".



Swim 2.4miles Bike 112miles Run 26.2miles



Fasten your
seatbelt!

CHALLENGE ROTH

UNE ÉDITION RECORD

PAR CÉDRIC LE SEC'H PHOTOS ACTIV'IMAGES

Le 7 juillet dernier, le monde du triathlon s'est réuni à Roth en Allemagne pour le DATEV Challenge Roth, un des plus grands et plus emblématiques événements de triathlon longue distance au monde. Le Solarer Berg, la ferveur allemande, la douche de bière à l'arrivée... Roth, connue comme la patrie du triathlon, a accueilli 87 athlètes professionnels dont plusieurs des 10 premiers athlètes du classement mondial de la Professional Triathletes Organisation (PTO). Un niveau de championnat du monde qui a ancré encore un peu plus dans l'histoire cette épreuve avec des records mondiaux sur la distance tout juste stratosphériques.

Du très très haut niveau

Le peloton masculin était très compétitif cette année avec un duel annoncé entre Magnus Ditlev (DAN), double tenant du titre et détenteur du record du monde et du record du parcours, et Patrick Lange (ALL), le favori local, lauréat en 2021 et 2e en 2022 et 2023. Sur la ligne de départ, ils étaient rejoints par des athlètes comme Rudy von Berg (USA), Daniel Baekkegaard (DAN), Pieter Heemeryck (BEL), Jan Stratmann (ALL), Léon Chevalier (FRA), Tom Bishop (GBR) et plusieurs autres, ce qui en faisait l'un des plus grands groupes d'hommes professionnels de l'histoire de l'événement.

Le peloton des femmes professionnelles était également très relevé avec une forte présence allemande. Anne Haug, inscrite de dernière minute, 2e l'année dernière, double lauréate de Roth et détenteuse du record du parcours de course à pied, ne se présentait pas en Bavière pour acheter un lopin de terre... Sa compatriote Laura Philipp, athlète de premier plan et 3e en 2023 derrière... Anne Haug, visait donc mieux cette année. Els Visser (HOL), multiple lauréate sur le circuit Challenge Family avec 6 podiums à son actif cette année, dont 3 victoires, complétait ce que l'on présentait déjà comme un probable futur podium à Roth. Mais ces athlètes devaient se mesurer à des concurrentes redoutables telles qu'Anne Reischmann (GER), Danielle Lewis (USA) et d'autres, ce qui garantissait une course compétitive.

Depuis 2002, le DATEV Challenge Roth est en effet un événement majeur pour les triathlètes du monde entier, imprégné d'histoire et de tradition. La course de 2023, qui s'est tenue le 25 juin, en a témoigné avec Magnus Ditlev défendant son titre avec un nouveau meilleur temps mondial de 7:24:40 et Daniela Ryf battant en 8:08:21 le

meilleur temps mondial de Chrissie Wellington vieux de 12 ans de près de 10 minutes.

Cette année, l'événement visait à perpétuer la tradition des courses compétitives et mémorables, les athlètes du monde entier se réunissant à Roth. Connue pour sa ferveur et sa foule enthousiaste (plus de 200 000 personnes le long du parcours !) et sa rapidité, la course attire plus de 5 000 athlètes du monde entier soutenus par 7 500 bénévoles et affiche complet chaque année en moins d'une minute.

Et malgré une météo maussade et humide, cette édition 2024 n'a pas déçu ! Le DATEV Challenge Roth a été une journée de records : le Danois Magnus Ditlev a remporté son 3e titre consécutif dans "la Mecque" du triathlon avec un nouveau record du monde de 7:23:24. Anne Haug a battu de près de 6 minutes en 8:02:38 la meilleure performance mondiale de Daniela Ryf établie il y a tout juste un an à Roth. La gagnante de Kona en 2019, âgée de 41



ans, ne s'est pourtant inscrite à Roth que le lundi précédent et a dominé la course dès le départ. Bien lui en a pris !

**Ditlev :
et 1, et 2, et 3
à Roth !**

Magnus Ditlev, surnommé le nouveau "King of Roth" sur la ligne d'arrivée, suit les traces des légendes du triathlon Lothar Leder et Chris McCormack avec le triplé. Seuls ces deux-là ont réussi l'exploit de remporter la course de

Roth 4 fois de suite : Lothar Leder de Darmstadt, qui a remporté Roth 5 fois au total, a gagné en 1996, 2000, 2001, 2002 et 2003, tandis que l'Australien Chris McCormack a enregistré ses 4 victoires de 2004 à 2007. « C'est un grand honneur pour moi de me retrouver ici » a déclaré Ditlev, qui a terminé avec une avance incroyable de plus de 14 minutes sur le Britannique Thomas Bishop (7:37:54, nouveau record britannique) et l'Américain Rudy von Berg (7:38:30).

« Tout s'est très bien passé pour moi aujourd'hui » a déclaré Ditlev à l'arrivée. « Bien sûr, je connais un peu le parcours maintenant. C'est un avantage certain. Mais les spectateurs ont été une fois de plus phénoménaux et m'ont encouragé à réaliser cette belle performance. » Le grand Danois s'est rendu compte que les choses pouvaient bien se passer sur cette édition lorsqu'il est sorti du canal Main-Danube avec un léger retard sur le meilleur nageur : « J'ai alors pu prendre la tête assez rapidement et faire ma propre course. »

Ditlev a effectivement fait un cavalier seul impressionnant. Et de duel annoncé avec Patrick Lange, il n'y en a point eu. La course s'est terminée sur une note amère pour l'Allemand : le double vainqueur d'Hawaï en 2017 et 2018, âgé de 37 ans, a crié de douleur dans la première zone de transition après les 38 kilomètres de natation et s'est attrapé les côtes. « J'ai été touché à la cage thoracique dès le début de la natation » a-t-il déclaré plus tard lorsqu'il est entré dans le stade de l'aire d'arrivée sous un

tonnerre d'applaudissements malgré son abandon sur le parcours cycliste.

Lange avait d'abord enfourché son vélo et tenté de continuer comme il l'avait annoncé lors de la conférence de presse précédant la course : il voulait franchir la barre des 2h30 pour le marathon. Mais après moins de 20 kilomètres sur la selle, le vainqueur de Roth 2021 a abandonné. Le vice-champion de l'année dernière a expliqué plus tard : « Je vais bien compte tenu des circonstances. La côte n'est pas cassée, c'est "juste" une grosse contusion. La chance n'était pas de mon côté aujourd'hui. Mais je reviendrai ! »



Léon Chevalier, sorti 15e de l'eau à 2 minutes du groupe de tête, a quant à lui passé la course à essayer de rattraper son retard. À l'arrivée, une belle 5e place « à seulement 77 secondes de la 2e place, mais à des années-lumière de la 1ère » comme il le précisait avec humour sur ses réseaux. Pas le résultat espéré par le Français qui garde néanmoins le positif avec beaucoup d'enseignements pour la suite de la saison.



Anne Haug, l'impératrice

Chez les femmes, Anne Haug a pulvérisé en 8:02:38 le meilleur temps mondial établi il y a tout juste un an par la Suissesse Daniela Ryf (8:08:21). C'est également le 3e triomphe de Haug à Roth après 2021 et 2022. Une semaine et demie avant la course, Haug avait envisagé de se réinscrire au départ de Roth. En raison d'une infection virale, elle a dû annuler ses courses en début de saison et n'a pas pu s'entraîner

pendant 2 mois. « C'est fou : tout s'est mis en place aujourd'hui » a déclaré l'athlète de 41 ans, qui a terminé devant Laura Philipp (8:14:13), Els Visser (8:24:47, nouveau record néerlandais) et Anne Reischmann (8:26:07).

8:02:38... On revient alors quelques années en arrière en pensant à toute la logistique et aux conditions parfaitement étudiées et idéalement réunies par le projet Sub8 de Pho3nix pour permettre à une

athlète féminine, Kat Matthews en l'occurrence, de passer pour la première fois sous les 8h sur full distance et on mesure toute la portée et la puissance de la performance Anne Haug à Roth. Avec une météo pas forcément idéale pour le vélo avec ces routes mouillées, mais certainement parfaite pour réaliser ce marathon historique en 2:38:52, record mondial féminin sur full distance. À 4:44 de celui de Magnus Ditlev, mieux que tous les autres pros masculins...

À l'arrivée, la double vainqueur de Roth rayonnait de bonheur : « Je n'ai appris qu'à la fin que cela pouvait suffire pour faire le meilleur temps du monde. C'était une bonne chose. Sinon c'est le cinéma dans la tête qui commence. » Anne Haug rêvait depuis longtemps du meilleur temps mondial. « C'est quelque chose qui a rendu ma carrière parfaite. C'est bien que ça marche maintenant. Sinon, à 41 ans, le temps aurait été un peu juste. » Par ailleurs, il ne manque qu'une médaille olympique à la participante aux Jeux de 2012 à Londres pour compléter son fantastique palmarès. « Mais j'ai pu compenser cela par le temps que j'ai réalisé à Roth aujourd'hui » a-t-elle plaisanté à l'arrivée.

Laura Philipp, qui s'était classée 3e l'année dernière, s'est félicitée d'avoir gagné une place : « Mais la journée n'a pas été facile. » Elle a fait le job sur le vélo alors qu'Anne Haug semblait ne pas pouvoir être rattrapée. « J'ai essayé de maximiser mes performances aujourd'hui. J'y suis très bien parvenue » résumait l'athlète de 37 ans. Roth se refuse toujours à elle. Du moins tant qu'Anne Haug est au départ...



LES RÉSULTATS

Femmes

1. Anne Haug (GER) – 8:02:38 (52:37 / 4:27:58 / 2:38:52)
2. Laura Philipp (GER) – 8:14:13 (55:14 / 4:30:47 / 2:44:34)
3. Els Visser (NED) – 8:24:47 (55:17 / 4:31:02 / 2:55:25)
4. Anne Reischmann (GER) – 8:26:07
5. Danielle Lewis (USA) 8:26:50
6. Katrine Græsbøll Christensen (DEN) – 8:34:55
7. Rebecca Robisch (GER) – 8:36:51
8. Laura Zimmermann (GER) – 8:40:43
9. Julia Skala (GER) – 8:43:54
10. Tina Pohjalainen (FIN) – 8:45:10

Hommes

1. Magnus Ditlev (DEN) – 7:23:24 – (46:23 / 3:59:25 / 2:34:18)
2. Tom Bishop (GBR) – 7:37:54 – (46:17 / 4:05:56 / 2:42:42)
3. Rudy Von Berg (USA) – 7:38:30 – (46:19 / 4:05:46 / 2:43:25)
4. Jan Stratmann (GER) – 7:38:57
5. Léon Chevalier (FRA) – 7:39:11
6. Stefan Zachäus (LUX) – 7:40:26
7. Marc Eggeling (GER) – 7:44:14
8. Joshua Lewis (GBR) – 7:52:32
9. Christian Störzer (GER) – 7:52:41
10. Samuel Huerzeler (SUI) – 7:53:06



CHALLENGE CAGNES-SUR-MER

LA CONFIRMATION

PAR CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS CHALLENGE FAMILY -
JOSÉ LUIS HOURCADE

Challenge Family était de retour sur la Côte d'Azur le 29 juin dernier pour la 2e édition du Challenge Cagnes-sur-Mer. Cette année, l'événement se caractérisait par la présence d'un grand nombre d'athlètes professionnels au nombre de 48. Le Challenge de Cagnes-sur-Mer a été l'occasion d'une journée exceptionnelle marquée par les belles performances de Sven Thalmann et Aurélie Boulanger qui ont dominé le parcours du Middle Distance avec des temps respectifs de 3:58:53 et 4:33:27.

Un plateau pro fourni

Avancé d'une journée en raison du 1er tour des élections législatives anticipées, le Challenge Cagnes-sur-Mer s'apprêtait à honorer la Côte d'Azur de ses épreuves de standard et moyenne distances le samedi 29 juin. Le coup d'envoi de la course a été donné à 7h00 avec les hommes professionnels en tête, suivis par les femmes professionnelles et les athlètes des groupes

d'âge. Les athlètes ont nagé dans la mer Méditerranée et effectué 2 tours de 950 mètres chacun avec une sortie à l'australienne. Le parcours cycliste de 85 km comprenait les contreforts de la Méditerranée, l'arrière-pays pittoresque et le col de Vence célèbre sur la course cycliste Paris-Nice, avec un dénivelé positif d'environ 1 600 m. La course à pied de 21,1 km était entièrement plate et suivait le littoral bordé de spectateurs, ce qui a créé une atmosphère festive.

Chez les hommes professionnels, Jack Moody (NZL) avec un excellent palmarès se positionnait en favori. Le leader du classement Challenge Family World Bonus devait néanmoins se mesurer à Jordi Montraveta Moya (ESP) et au redoutable duo Will Draper (GBR) et William Mennesson (FRA) qui sont déjà montés sur le podium lors de courses Challenge Family, sans oublier Simon Viain, déjà victorieux sur le circuit (Challenge Davos 2023), ou encore Erwan Jacobi dans les rangs tricolores. Le plateau féminin était

tout aussi compétitif avec Diede Diederiks (NED), connue pour ses nombreux podiums internationaux, qui se mesurerait à Aurélie Boulanger (FRA), 2e au classement Challenge Family World Bonus avant la course, Sarah Schönfelder (GER) et Justine Guérard (FRA), la locale de l'étape.

Des records qui tombent

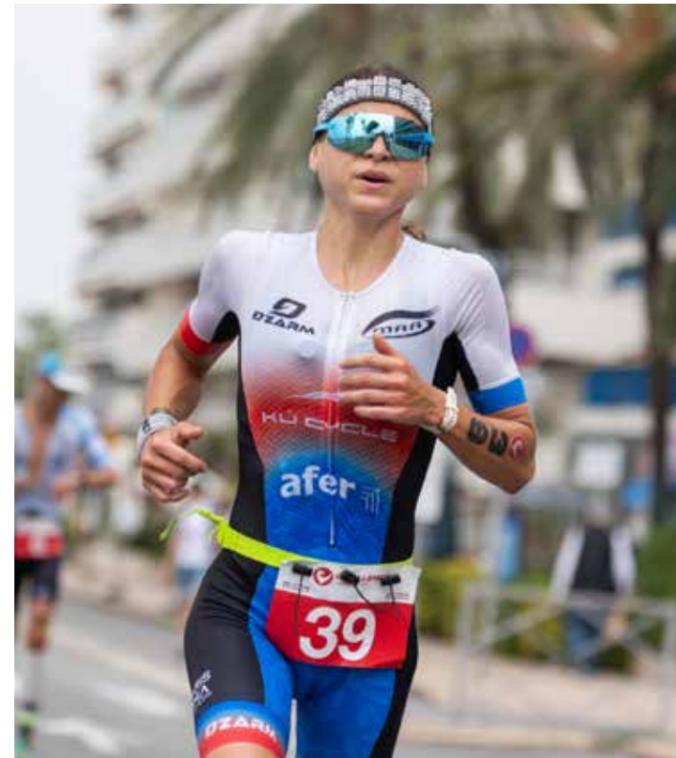
Après un départ matinal sur la plage de l'Hippodrome, c'est pourtant Sven Thalmann (SUI) qui a pris la tête de la natation masculine, terminant en 25:45 suivi de près par Tom Vaelen (BEL), Simon Viain (FRA) et Antonio Limoli (ITA). Le parcours cycliste de 85 km, qui comprenait le célèbre Col de Vence, a été marqué par une compétition stratégique. Viain a d'abord mené les débats mais Thalmann a repris la tête après la descente. Cependant, c'est Jordi Montraveta Moya (ESP) qui a réalisé le meilleur temps à vélo en 2:17:22, établissant une nouvelle référence pour le parcours.



Thalmann a commencé la course à pied avec un rythme soutenu et à la marque des 6,3 km, il avait établi une avance de 42 secondes sur Viain, avec Montraveta tout près derrière en 3e position. À mi-parcours, Thalmann a porté son avance à une minute, conservant sa position pour terminer premier en 3:58:53 et s'assurer un nouveau record du parcours de plus de 10 minutes ! Montraveta et Viain se sont livrés une lutte acharnée, Montraveta prenant la 2e place en 3:59:47 et Viain terminant 3e en 4:01:20.



Thalmann a déclaré avoir beaucoup souffert aujourd'hui : « J'ai été piqué deux fois par une méduse et j'ai beaucoup souffert dans la montée. Après le problème mécanique de Simon, j'ai pris la tête de la course que j'ai réussi à garder. J'étais en train de faiblir sur la course à pied mais d'une manière ou d'une autre, c'était aussi agréable. Je suis très heureux maintenant. »



La course féminine a été tout aussi passionnante : Chloe Sparrow (GBR) est sortie de l'eau la première en 28:45 devant Justine Guérard (FRA) et Milan Agnew (AUS). Mais Heini Hartikainen (FIN) a surgi de l'arrière et a pris l'avantage sur le vélo. Cependant, Boulanger a pris la première place à T2, terminant le parcours de vélo avec le temps le plus rapide en 2:37:44 et s'assurant également le nouveau record cycliste de l'épreuve. Après 6,5 km de course à pied, Boulanger détenait une avance de 2 minutes sur Hartikainen. Boulanger a maintenu son avance sur Hartikainen, qui était toujours à 2 minutes après 12 km, Agnew réduisant l'écart mais restant à 5:20. La Française a remporté la victoire à domicile en 4:33:27, pulvérisant le record du parcours, Hartikainen prenant la 2e place en 4:35:16 et Agnew complétant le podium en 4:40:03.

Boulanger, le beurre et l'argent du beurre

Une domination sans partage. Trois courses, trois victoires en 2024 (Cesenatico, Salou, Cagnes). Aurélia Boulanger est LA triathlète en forme de cette moitié de saison sur le format half et sur le circuit Challenge Family. Une (double) transition plus que réussie pour celle qui, sans une grosse entorse il y a quelques années, ne semblait se destiner qu'au trail.

Les points gagnés à Cagnes lui ont permis de dépasser Rebecca Robisch (GER) et de prendre la tête du classement du Challenge Family World Bonus. Robisch, qui a participé au DATEV Challenge Roth le 7 juillet, devait au minimum faire 5e pour reprendre sa place en tête du classement. 7e à Roth sur son premier full distance, l'Allemande laisse donc le leadership du classement à la Française. Les cinq premières places à mi-parcours sont occupées par Regan Hollioake (3e),

C'est une Aurélia Boulanger extatique que l'on retrouvait après la ligne : « C'était une course très difficile mais je suis très heureuse et je me suis sentie très forte sur le vélo aujourd'hui. C'est un endroit magnifique et c'est incroyable de courir dans de telles conditions. »





Marlene de Boer (4e) et India Lee (5e) à égalité avec Alanis Siffert.

Chez les hommes, la 4e place de Moody à Cagnes lui a permis d'accroître son avance au classement World Bonus avec 210 points d'avance sur le 2e, Jesper Svensson (SWE). Ognjen Stojanovic (SER) est 3e et Tom Hug (GER) 4e. La 5e place de Marcel Bolbat au Challenge Cagnes-sur-Mer lui a permis d'entrer dans le top 5 à égalité avec Kristian Høgenhaug (DEN), Kyle Smith (NZL) et Kacper Stępniak (POL).

Le Challenge Family Pro Athlete World Bonus offre aux athlètes professionnels l'opportunité de courir pour une part d'un bonus de fin de saison de 100 000 \$ en plus des prize money lors des courses. Les points sont disponibles sur certaines courses du circuit Challenge Family et ont commencé avec le Challenge Israman en janvier et se termineront avec le Challenge Florianopolis au Brésil le 24 novembre.

Le bonus est réparti sur les cinq premières places pour les hommes et les femmes. Les pros les mieux classés remportent 22 000 \$, les 2e 14 000 \$, les 3e 8 000 \$, les 4e 4 000 \$ et les 5e 2 000 \$.



— CLASSEMENT CHALLENGE FAMILY WORLD BONUS —
(APRÈS LE CHALLENGE CAGNES)

Men		
Rank	Athlete	TOTAL POINTS
1	Jack Moody	850
2	Jesper Svensson	640
3	Ognjen Stojanovic	500
4	Tom Hug	450
5	Kristian Høgenhaug	400
5	Kyle Smith	400
5	Kacper Stępniak	400
5	Marcel Bolbat	400

Women		
Rank	Athlete	TOTAL POINTS
1	Aurelia Boulanger	750
2	Rebecca Robisch	510
3	Regan Hollibaek	500
4	Marlene De Boer	450
5	India Lee	400
5	Alanis Siffert	400

— RÉSULTATS CHALLENGE CAGNES-SUR-MER —

□ Femmes

- 1. Aurélie BOULANGER - 4h33'27
- 2. Heini HARTIKAINEN - 4h35'16
- 3. Milan AGNEW - 4h40'03
- 4. Nikita PASKIEWIEZ - 4h45'04

□ Hommes

- 1. Sven THALMANN - 3h58'53
- 2. Jordi MONTRAVETA MOYA - 3h59'47

- 3. Simon VIAIN - 4h01'20
- 7. Louis RICHARD - 4h07'29
- 8. Erwan JACOBI - 4h07'45
- 16. Antoine MULLER - 4h17'25
- 17. Clément SIMON - 4h18'09
- 21. William MENNESSON - 4h21'38

□ Tous les résultats :
<https://timingzone.com/challenge-cagnes-sur-mer-2024/>



CHALLENGE FAMILY

RACE CALENDAR 2024

	CHALLENGE TURKU FINLAND, 28 JUL 2024	MIDDLE		ANFI CHALLENGE MOGÁN-GRAN CANARIA SPAIN, 26 APRIL 2025	MIDDLE
	CHALLENGE SANDEFJORD NORWAY, 24 AUG 2024	MIDDLE		CHALLENGE TAIWAN TAIWAN, 26 APRIL 2025	LONG MIDDLE
	CHALLENGE ISTANBUL TÜRKIYE, 1 SEP 2024	OLYMPIC		CHALLENGE CESENATICO ITALY, 11 MAY 2025	MIDDLE
	SAIL CHALLENGE ESPRIT MONTRÉAL CANADA, 8 SEP 2024	MIDDLE OLYMPIC		OTSO CHALLENGE SALOU SPAIN, 11 MAY 2025	MIDDLE
	CHALLENGE SAMARKAND UZBEKISTAN, 8 SEP 2024	MIDDLE		THE CHAMPIONSHIP SLOVAKIA, 18 MAY 2025	MIDDLE
	CHALLENGE BEIJING CHINA, 8 SEP 2024	OLYMPIC		CHALLENGE ST PÖLTEN AUSTRIA, 25 MAY 2025	MIDDLE
	CHALLENGE ALMERE-AMSTERDAM NETHERLANDS, 14 SEP 2024	LONG MIDDLE		CHALLENGE MALAYSIA MALAYSIA, 31 AUG 2025	MIDDLE
	CHALLENGE SANREMO ITALY, 22 SEP 2024	MIDDLE		CHALLENGE GERAARDSBERGEN BELGIUM, TBC 2025	OLYMPIC
	CHALLENGE VIEUX BOUCAU FRANCE, 5 OCT 2024	MIDDLE OLYMPIC		CHALLENGE GUNSAN-SAEMANGEUM KOREA, TBC 2025	LONG
	CHALLENGE PEGUERA MALLORCA SPAIN, 19 OCT 2024	MIDDLE		CHALLENGE GALLIPOLI TÜRKIYE, TBC 2025	MIDDLE
	CHALLENGE BARCELONA TRIATHLON SPAIN, 3 NOV 2024	OLYMPIC		CHALLENGE CAGNES-SUR-MER FRANCE, 8 JUN 2025	MIDDLE
	CHALLENGE CANBERRA AUSTRALIA, 17 NOV 2024	MIDDLE OLYMPIC		LOTTO CHALLENGE GDAŃSK POLAND, 22 JUN 2025	MIDDLE
	CHALLENGE FLORIANÓPOLIS BRAZIL, 24 NOV 2024	MIDDLE		CHALLENGE KAISERWINKL-WALCHSEE AUSTRIA, 29 JUN 2025	MIDDLE
	CHALLENGE SALINAS ECUADOR, TBC DEC 2024	MIDDLE		DATEV CHALLENGE ROTH GERMANY, 6 JUL 2025	LONG
	CHALLENGE ISRAMAN ISRAEL, 31 JAN 2025	LONG MIDDLE		SAIL CHALLENGE CAP QUEBEC CANADA, 20 JUL 2025	MIDDLE OLYMPIC
	GALLAGHER INSURANCE CHALLENGE WANAKA NEW ZEALAND, 15 FEB 2025	MIDDLE		CHALLENGE NEW JERSEY STATE USA, 20 JUL 2025	OLYMPIC
	CHALLENGE CERRADO BRAZIL, 6 APRIL 2025	MIDDLE			



ALL RACES ARE QUALIFICATION RACES FOR THE CHAMPIONSHIP



YOTTA XP

UN SPECTACLE **SPORTIF** **INCROYABLE**

PAR JULIA TOURNEUR
PHOTOS ACTIV'IMAGES

Les 20 et 21 juillet derniers, le parc Omnisports de Vichy accueillait la 3e édition de la Yotta XP, une course à la frontière du swimrun et de l'aquathlon qui a su fédérer, malgré une météo plus que capricieuse.

Comme beaucoup de manifestations sportives cette année, c'est la météo qui a une fois de plus dicté l'organisation. En raison des intempéries, l'organisation de la Yotta XP a dû revoir sa copie au dernier moment. Le samedi, il a été convenu de réunir les trois courses en une. Les coureurs de la XPS hommes, de la XP et de la XP Élite sont donc tous partis en même temps. Une adaptabilité hors norme qui a rencontré un franc succès auprès des principaux concernés. « L'ambiance était super. Les participants ont compris les aléas et ont apprécié notre réactivité », se félicite Samir Driss, le directeur général de Yotta Sports.

Proximité et sportivité

Pour sa 3e édition, la Yotta XP s'est offert une nouvelle configuration de site avec une aire de transition à côté de l'aire d'arrivée et une tribune de 400 personnes. « On a passé un week-end avec une grosse ambiance du fait de n'avoir que 2 gros horaires de course », souligne l'organisateur.

Les spectateurs ont donc pu apprécier les performances sportives, à commencer par celle du triathlète professionnel néerlandais Menno Koolhaas, qui remporte pour la 2e fois la XP Élite. « Il a encore fait une grosse impression tout comme Jolanda Annen chez les femmes qui gagne la course pour la deuxième année consécutive également. Ces deux-là ont survolé la compétition », indique Sami Driss. La triathlète suisse a marqué la course avec un rythme soutenu dès le début, creusant ainsi l'écart avec ses concurrentes, Margot Garabedian et Ivana Kuriackova.



Pas de natation le dimanche

« Nous avons été obligés d'annuler la natation sur les épreuves prévues le dimanche, c'est-à-dire la XPS femmes et la XPS relais, on a fait une course 2km de CAP pour le relayeur nageur et 4km pour coureur. Pour les femmes le classement a été fait sur 3 boucles et 5 sur le relais », décrit l'organisation. Un changement de planning qui n'a pas entaché le moral des troupes.



Le retour de Manon Genêt

La Toulousaine Manon Genêt a signé son retour à la compétition après avoir accouché de jumelles il y a 4 mois. La triathlète professionnelle participait au relais et devait initialement nager. « J'avais à coeur de participer à cet événement, même si je n'étais pas forcément entraînée. J'avais besoin de retrouver le goût de l'effort et de renouer avec un monde qui me manque », a-t-elle indiqué sur son compte Instagram. C'est avec fierté que la jeune maman a franchi la ligne d'arrivée avec ses 2 enfants.



La XP kids, un succès

C'était l'une des nouveautés de cette édition 2024, faire concourir des enfants. 80 enfants ont donc pris le départ de la XP Kids dans une ambiance des plus familiales. « La plupart d'entre eux découvraient ce format et prenaient un dossard pour la première fois », souligne Sami Driss. L'édition 2025 est d'ores-et-déjà lancée et conservera la même configuration pour donner toute la place au spectacle sportif.

LES RÉACTIONS DES LAURÉATS DE LA XP ÉLITE

Mennos Koolhaas

« Quand la distance a été divisée par 2 en raison des conditions météo, je me suis un peu interrogé car je suis plutôt un coureur de longue distance. Pour moi, plus c'est long, meilleur je suis. Mais dès le premier tour, je me suis senti très fort. À chaque départ suivant, je me disais que j'allais y aller un peu plus tranquille en restant avec le groupe, mais dès que je commençais à courir, boum, les jambes partaient et je me disais "oh mon dieu !" C'était vraiment très spécial cette année avec tout le public et ce site qui est génial. Je suis donc très heureux de gagner encore. C'est fou. Je suis fan de cette course. La natation et la course à pied sont mes meilleures disciplines alors qu'en vélo, je suis moyen. Alors forcément, la Yotta c'est la meilleure chose... À l'année prochaine ! »

Jolanda Annen

« Je suis vraiment très heureuse de ce 2e succès. C'est une course très différente de ce que nous faisons habituellement. C'est vraiment très dur. Je suis partie sur un rythme relativement confortable sans trop forcer de façon à me sentir bien et pouvoir maintenir la même allure. Il faut un peu gérer et ne pas aller trop vite au début. Ça rend la Yotta très spéciale. »



LES RÉSULTATS XP ÉLITE

Femmes

1. Jolanda ANNEN
2. Margot GARABEDIAN
3. Ivana KURIACKOVA
4. Émilie MORIER
5. Meghan BAZIRE

Hommes

1. Menno KOOHLAAS
2. Hugo TORMENTO
3. Aurélien RAPHAËL
4. Thomas SAYER
5. Martin LAURENT

Tous les résultats :

<https://openchrono.fr/events/79>





GORILLAMAN DE MONTAUBAN

UN CARTON PLEIN !

PAR JULIA TOURNEUR
PHOTOS PHOTO-CLUB MONTALBANAIS

Le 6 et 7 juillet derniers, le bord du Tarn était le théâtre de la 8e édition du triathlon de Montauban. Deux jours de sport qui ont accueilli la très attendue épreuve L du Gorillaman, le dimanche. Cette année, l'organisation a battu des records en termes de participants.

Jusqu'au tout dernier moment, les organisateurs de l'épreuve tarnaise ont eu des sueurs froides. « Des orages et des crues des Cévennes ont remué l'eau du Tarn. Un test a été réalisé le jeudi et le résultat qui faisait état de normes acceptables nous a été communiqué le samedi à 10h, alors que la première course débutait à 16h », indique Yannick Pedrono, l'organisateur. « Jusqu'au dernier moment, on ne savait pas si la natation allait pouvoir se faire », poursuit-il. La chance a donc été au rendez-vous et la météo n'a pas joué de tour durant toute la durée du week-end sportif.

Plus de 1 200 participants

Depuis déjà 2 ans, le triathlon de Montauban a pris ses quartiers au cours Foucault. Un site d'envergure avec l'installation d'une finish line qui fait vibrer les triathlètes tout au long du week-end. « On a battu un record d'inscriptions pour les 2 jours avec plus de 1 200 participants », se félicite l'organisateur. Il faut dire que ce dernier ne lésine pas sur les moyens et n'hésite pas à valoriser chaque performance avec une dotation pour toutes les épreuves. « Nous mettons à disposition des triathlètes des douches et des wc. En termes de prestation c'est un vrai confort pour eux », complète Yannick Pedrono. Mais ce n'est pas tout, ce qui fait la singularité de ce triathlon depuis 3 ans maintenant, c'est cette finish line grandiose, déployée sur 1 200 m². « C'est grandiose et confortable, et ça permet d'offrir un évènement classe », assure-t-il.

D'un point de vue sportif, les triathlètes locaux ont brillé le samedi sur le format M. C'est le pensionnaire du Triathlon Toulouse métropole, Damien Andrada, qui a remporté la distance olympique en 2h02'53". Chez les femmes, la Savoyarde Laurie Lindeken, d'Albertville Tarentaise Triathlon, est montée sur la première marche du podium en 2h33'18".



Un Gorillaman toujours séduisant

Dimanche, place à la 3^e édition du Gorillaman. Un triathlon L qui a su s'imposer dans l'agenda sportif. « Nous avons eu 200 inscrits en plus par rapport à l'an dernier », rapporte l'organisateur. Avec 45 participants la première année, l'épreuve suscite un réel engouement et ne fait que grandir au fil des ans. Cette année, elle était support du Circuit National Longue Distance (CNLD) qui se terminera à Royan fin septembre. « Il y a une vraie variation des parcours, le parcours vélo propose 2 boucles et il est roulant et vallonné. La course à pied, c'est un parcours urbain en 4 boucles, avec 3 passages dans la finish zone », développe Yannick Pedrono.



Gorillaman, c'est un nom qui marque les esprits. « C'est la force et la rusticité que l'homme est capable de déployer », rappelle l'organisateur et le créateur de cette épreuve. C'est Casimir Moine qui a remporté le half. Parti devant dès le début, le pensionnaire du Triathl'Aix a dominé la course devant William Mennesson et Thibault Colard. Chez les filles, c'est Marion Legrand, de Meaux, qui s'est offert la victoire en dominant largement ses concurrentes.

700 € pour l'association Gorilla

Le Gorillaman, c'est aussi la possibilité pour les athlètes de faire un don à l'association Gorilla, qui lutte contre le braconnage et sensibilise la population locale à la protection des gorilles en Afrique Equatoriale. Lors de cette édition 2024, 700 € ont été récoltés. Le rendez-vous est d'ores-et déjà fixé pour l'année prochaine et se déroulera les 5 et 6 juillet 2025, avec la promesse de faire évoluer les parcours.



LES PODIUMS

Podium du L hommes

Moine Casimir - 03h47'45"
Mennesson William - 03h52'12"
Colard Thibault - 03h54'55"

Podium du L femmes

Legrand Marion - 04h20'17"
Branchoux Morgan - 04h44'16"
Dulau Marine - 04h50'19"

Podium du M hommes

Andrada Damien - 02h02'53"
Quenette Nicolas - 02h03'29"
Letoublon William - 02h08'17"

Podium du M femmes

Lindekens Laurie - 02h33'18"
Chaves Gonzalez Rocio - 02h35'17"
Miichon Junie - 2h36'09"

Tous les résultats :

<https://www.breizhchrono.com/detail-de-la-course/gorillaman-triathlondemontauban-triathlonm-2024-17675>

LACANAU . OBERNAI-BENFELD . MONTAUBAN . ROYAN

CLASSEMENT GÉNÉRAL

1/ William MENNESSON	287,4 pts	9/ Antoine MORTAMET	113,6 pts
2/ Thibault COLARD	264,9 pts	10/ Nicolas DURIF	113,4 pts
3/ Paulin PHILIPPE	233,5 pts	11/ Cédric LUDET	88,1 pts
4/ Casimir MOINE	200 pts	12/ Erwan JACOBI	77,6 pts
5/ Brice GAYANT	146,6 pts	13/ Baptiste ALIPHAT	0 pt
6/ Jean DUCHAMPT	143,9 pts	13/ Matthieu BOURGEOIS	0 pt
7/ Maxence MEY	143,3 pts	13/ Yannick MATEJICEK	0 pt
8/ Julien FERANDEAU	132,9 pts		

CIRCUIT NATIONAL
LONGUE DISTANCE



Aujourd'hui incontournable, le championnat de France des Ligues se déroule le lendemain des championnats de France d'Aquathlon. Les Ligues Régionales y alignent leurs meilleures équipes des catégories benjamins à juniors. Pour cette année 2024, l'événement a eu lieu le 7 juillet à Dole.

La ligue Provence-Alpes-Côte d'Azur a engagé 4 équipes pour représenter au mieux les couleurs de la région. Cet événement offre à l'Équipe Technique Régionale l'occasion de mieux connaître les jeunes talents de la région. Pour les jeunes, c'est aussi une opportunité de vivre des moments partagés et de renforcer les liens sociaux. La sélection des jeunes s'est basée sur des critères de performance, notamment les résultats obtenus lors des demi-finales et finales des championnats de France jeunes de triathlon. Les équipes ont été proposées par le conseiller technique Arnaud Saorin, puis validées en commission technique.

Des membres de l'équipe technique ont été mobilisés pour l'encadrement des jeunes : François Boulesteix, Marceau Nourisson et Arnaud Saorin se sont retrouvés dès la fin des courses du championnat de France d'Aquathlon. Comme chaque année, les jeunes se réunissent la veille de la course, un moment qui leur permet de se rencontrer et d'échanger avec l'équipe encadrante. Marceau Nourisson évoque « une superbe ambiance entre les jeunes, ils étaient tous consciencieux et motivés. »

L'équipe benjamine était composée de Lucas Calmels, Manon Debaecker, Chevalier Noah, Bouchaut Szymaiuk et Aliya Yousfi. Dans la première équipe minime étaient engagés Simon Brandibat, Maréva Besse, Tim Felipe et Line Lucet. Dans la seconde équipe : Fiona Faivre, Chloé Truc, Noam Bonnet et Andy Nourisson. Enfin, l'équipe junior était composée de Terrence Violliot-Danger, Elsa Besse, Léa Reviglio et Johan Besse.

Le format de course était identique à celui des Jeux Olympiques : un relais de type. Chaque concurrent doit réaliser un triathlon XXS en entier (250 m – 6 km – 1,2 km) avant de donner le relais à son coéquipier. Les courses ont débuté à 8h45 le dimanche. Sur ces compétitions, l'équipe encadrante accorde une importance particulière à l'accompagnement des jeunes triathlètes. « La stratégie en étant 3 encadrants était d'échauffer le même relayeur de chaque équipe, ce qui nous a permis d'encourager toutes les équipes et de nous concentrer sur une partie des athlètes durant l'échauffement. Nous étions un peu dispersés sur le parcours pour pouvoir encourager et donner les écarts quand cela était nécessaire » explique Marceau Nourisson.

L'équipe benjamine se classe 10e. Les deux équipes minimes quant à elles sont restées au coude à coude avec la tête de course. La première équipe, composée de Simon, Maréva, Tim et Line, termine à la 6e place.

CHAMPIONNAT DE FRANCE DES LIGUES

**LA LIGUE PACA
VICE-CHAMPIONNE
EN MINIMES !**

PAR LIGUE PACA PHOTOS LIGUE PACA

REPORTAGE

La seconde, composée de Noam, Chloé, Andy et Fiona, monte sur le podium et devient vice-championne de France. « C'est vraiment une superbe performance. Les jeunes ont été au niveau attendu. Nous savions que l'équipe était forte, chacun d'entre eux avait fait une bonne place la veille en Aquathlon » commente Marceau Nourisson.



L'équipe junior, composée de 3 cadets et d'un junior, termine à la 8e place. « Le résultat des juniors est très bon. Avec 3 cadets dans l'équipe, ce classement était un peu inespéré. Ils ont montré que nous avons raison d'avoir confiance en eux. Cela laisse présager de très belles choses pour cette catégorie dans les années à venir » explique François Boulesteix.

Les jeunes vont pouvoir s'accorder un peu de repos cet été avant de terminer leur saison à partir de septembre.



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





PARATRIATHLON

QUELLES SONT LES CLÉS DE L'ENTRAÎNEMENT EN PARATRIATHLON ?



PAR NICOLAS BECKER
PHOTOS NICOLAS BECKER - ACTIV'IMAGES



Cet article se veut en quelque sorte un guide pratique pour les entraîneurs qui s'intéressent à l'accompagnement des triathlètes en situation de handicap. Plus encore, j'ai l'ambition ici de donner des clés de compréhension à toutes les personnes impliquées dans la préparation sportive en paratriathlon. L'idée principale est bien de faciliter les projets d'entraînement dans la discipline ; en aucun cas les considérations qui vont suivre ne doivent générer de l'appréhension. Au contraire, il s'agit d'un encouragement à s'investir dans le suivi d'athlètes extraordinaires.

Après plus de 10 ans au contact de l'équipe de France et des différents niveaux de pratiquants et plus de 30 stages à mon actif, je me sens légitime aujourd'hui pour transmettre mon expérience dans le domaine. Pour un entraîneur, le paratriathlon représente sans doute un challenge, mais on se sent vraiment utile et les progressions enregistrées sont souvent incroyables, ce qui est motivant. Une première étape consiste à réfléchir à l'activité avec un œil à la fois critique et spécifique, en intégrant les paramètres propres à l'athlète, sa catégorie et son projet sportif : ce sont tout simplement les données de l'équation comme dans tout diagnostic de départ.

Attention aux notions d'âge en para-sport. Voilà une représentation que l'on peut faire évoluer : on peut être "junior" à 30 ans ! La maturité sportive peut être atteinte à 40 ans en fonction de l'entrée de l'athlète dans le contexte de l'entraînement et de la compétition. Cela conditionne parfois un apprentissage tardif des codes du haut niveau que l'on doit inculquer progressivement, comme avec les catégories jeunes pour les valides.



Kit de base pour démarrer

Premier conseil avant de se lancer : quand cela est possible, rien ne vaut un test en conditions réelles sur le terrain ! On se rend mieux compte des contraintes en les vivant par soi-même. Nager en mer et s'orienter en se propulsant uniquement sur un bras, rouler en tandem (en position de pilote mais aussi « à l'arrière ») ou sur une jambe, courir les yeux bandés avec un guide sont des expériences faciles à mettre en place et qui favorisent la prise de conscience. Bien entendu, cela va se limiter à une approche en surface qui permet de ressentir un peu les problématiques : on ne pourra jamais reproduire une situation de handicap.

Entrons maintenant dans le vif du sujet ! Les distances officielles de compétition en paratriathlon correspondent à un triathlon S (750 m / 20 km / 5 km). Quoi de plus classique ? Tous les pratiquants passent sur cette distance : des cadets juniors aux débutants, sans oublier les élites olympiques qui courent très souvent en World Series sur format S. Mais on ne peut pas simplement appliquer les recettes d'entraînement habituelles pour préparer les paratriathlètes car certaines consignes seraient inadaptées. Voici quelques pièges à éviter.

Inutile de devenir un expert du handicap : les athlètes concernés sont eux-mêmes les experts de leur propre handicap. Ce qu'ils attendent d'un entraîneur de triathlon, c'est de les accompagner pour progresser avec des conseils techniques adaptés. La connaissance du contexte de la



compétition, des règles spécifiques et du matériel va suffire à mettre le projet en place. Premier exemple : le format de compétition avec une partie vélo sans drafting va conditionner fortement les choix dans la préparation. Autre particularité : la règle pour le port de la combinaison néoprène en natation, avec une température de l'eau limite fixée à 24,6° pour les para (vs 20,0° pour les olympiques). Ce qui signifie que le port de la combinaison néoprène est le plus souvent autorisé, les épreuves sans combinaison comme aux Jeux Paralympiques de Tokyo restent exceptionnelles. De plus, il faut savoir

que pour la catégorie PTWC (fauteuil), le pantalon ou shorty néoprène est permis dans tous les cas. On comprend mieux pourquoi certains font le choix de garder le pull buoy sur la quasi-totalité des entraînements en piscine car de toute façon la flottaison en compétition sera facilitée.

Bien souvent, les paratriathlètes participent à un nombre réduit de compétitions dans la saison. Compte tenu des contraintes logistiques, de la fatigabilité et des questions d'accessibilité des parcours, on peut difficilement envisager de multiplier

les compétitions. Dans ce contexte, chaque épreuve mérite une attention particulière de la part de l'entraîneur qui doit soigner la préparation avec l'idée de permettre à l'athlète de disposer de 100% de son potentiel le jour J, surtout lors des premières années de pratique. Avec l'expérience et l'élévation du niveau de performance, les paratriathlètes sont en mesure d'enchaîner plus souvent, mais cela reste une notion très dépendante du type de handicap. Pour les PTS2 avec une amputation fémorale, les contraintes en course sont telles qu'il va clairement falloir garder un espace conséquent pour récupérer entre les épreuves.

Sans chercher à devenir un spécialiste, on peut néanmoins s'intéresser aux questions de bases : est-ce que le handicap de l'athlète est inné ou acquis ?

Quel était le passé sportif avant l'accident ? Existe-t-il un handicap invisible ? Cette dernière notion peut se révéler cruciale car dans le cas de certains sportifs amputés d'un membre inférieur suite à un accident de la route (par exemple à moto), les douleurs résiduelles au dos ou au poignet peuvent venir freiner la progression.



“ **La préparation en paratriathlon utilise au maximum le concept de l'entraînement croisé, y compris en faisant appel à des disciplines hors champ direct du triathlon.** ”

Dans le projet d'entraînement, je propose d'accepter dès le départ qu'on ne va sans doute pas pouvoir tout développer de façon exhaustive, le but sera d'optimiser la gestion des compromis. En effet, en fonction des profils et du passé sportif de chaque individu, le temps et l'énergie que l'on va pouvoir consacrer à chacune des disciplines seront très variables.

Lorsqu'on a besoin de 2, 3 ou 4 jours sans courir entre 2 entraînements de course à pied (c'est souvent le cas lorsqu'on commence à courir avec prothèse), alors l'entraîneur se doit de trouver des solutions innovantes pour pallier le faible volume d'activité. Il ne faut pas hésiter à "casser les codes", surtout en début de projet, tout en gardant l'objectif final en tête. La préparation en paratriathlon utilise au maximum le concept de l'entraînement croisé, y compris en faisant appel à des disciplines hors champ direct du triathlon (ski de fond, rameur). En somme, tout est bon à prendre afin d'augmenter la charge sans mettre l'athlète en situation de se blesser.

La notion de "discipline refuge" est essentielle afin d'identifier l'activité qui ne va pas blesser et permettre de monter en volume sans risque. Pour la plupart, il s'agit de la natation car on nage sans matériel additionnel. Mais ce n'est pas forcément vrai pour les sportifs en fauteuil lorsque les épaules sont déjà en souffrance

ou pour ceux qui nagent sur un seul bras. Trouver le bon équilibre prend parfois du temps et cela évolue d'une saison à l'autre lorsque l'on enregistre des progrès et des améliorations du matériel. À ce titre, il ne faut pas oublier de considérer qu'il y a souvent un temps à consacrer à l'adaptation des prothèses, du fauteuil, du repose-bras ou autre matériel spécifique qui demande un fonctionnement au cas par cas avec le prothésiste. Là aussi, l'entraîneur a un rôle à jouer afin d'expliquer correctement les attentes. Bien souvent, les appareilleurs reproduisent des schémas plutôt adaptés à une pratique de sprint en athlétisme, avec une dureté de lames inadéquate pour le demi-fond et des distances de 5 à 10 km de course (en para-athlétisme, la distance officielle maximale pour les athlètes avec prothèse est de 400 m).

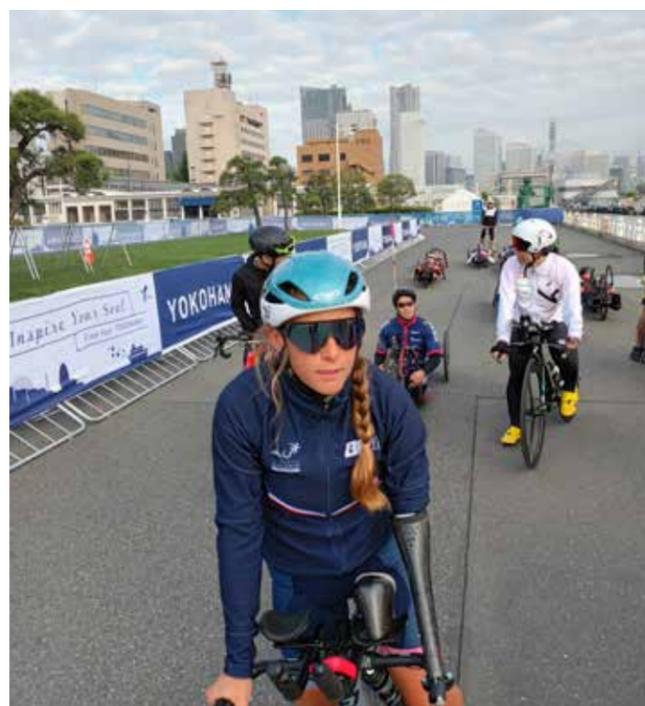
Pour plusieurs raisons, l'utilisation de l'entraînement indoor est un point central pour la préparation en paratriathlon. Les sportifs à handicap



visuel ont besoin d'un guide pour sortir rouler et courir. Le fait de pouvoir compter sur des séances en toute autonomie sur home trainer et tapis roulant permet de gagner en souplesse de fonctionnement et d'augmenter le nombre de séances. Il en va de même pour les sportifs en fauteuil qui passent également beaucoup de temps sur leurs rouleaux (handbike et fauteuil d'athlétisme) pour des questions de sécurité et

d'accessibilité. Enfin, dans d'autres cas, on considère que certaines séances intensives ou justement de récupération seront plus efficaces en indoor pour des sportifs ayant des troubles de l'équilibre ou de la concentration.

Soyons créatifs ! Les paratriathlètes ne se fixent pas de limites, donc à nous de bien les accompagner pour réaliser les objectifs...



St-Yorre

ÇA VA VA FORT TRÈS FORT

RICHE EN MINÉRAUX & EN GOÛT

St-Yorre

EAU MINÉRALE NATURELLE
NATURELLEMENT GAZEUSE

1,15L

ATHLÉ
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

FOURNISSEUR OFFICIEL

L'EAU APPRÉCIÉE DES SPORTIFS

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

Reproduction interdite sans autorisation de la Fédération Française d'Athlétisme



DOSSIER DU MOIS ***ENTRETIEN DU VÉLO :*** ***LES BASES***

PAR SIMON BILLEAU

PHOTOS FREEPIK - ACTIV'IMAGES - BICYCLE ARMOR
DT SWISS - EFFETTO MARIPOSA - FEEDBACK SPORTS - MUC OFF



Les vélos modernes coûtent plusieurs milliers d'euros. Entretenir sa monture est essentiel si vous souhaitez conserver votre vélo en bon état le plus longtemps possible, mais aussi pour détecter un éventuel problème. En plus de savoir comment entretenir votre vélo, il est aussi utile en tant que triathlète d'avoir quelques compétences en mécanique.

Évidemment, on ne va pas tenter de vous convertir en mécano expert, c'est un métier, et les vélos d'aujourd'hui sont un concentré de technologies. Difficile donc de démonter et remonter de A à Z par soi-même. Les magasins de vélo ont des mécanos spécialisés qui sauront vous aider dans les tâches plus complexes.

En parlant de magasins vélo, certains d'entre eux proposent des cours de mécanique basiques, de même que des clubs de triathlon qui effectuent des ateliers mécaniques très utiles pour posséder les rudiments qui vous éviteront de rester en rade sur le bord de la route avec une crevaison ou une chaîne cassée ! Aussi, si vous roulez en groupe, c'est une sorte de "devoir" de savoir réparer par soi-même plutôt que de se reposer sur l'aide éventuelle d'un collègue de club.

Ce mois-ci, on va donc vous expliquer comment effectuer un entretien basique, idéalement une fois par mois et après chaque sortie sous de mauvaises conditions météo ou si un bruit anormal fait son apparition. Ensuite, on vous présentera quelques compétences dans le domaine de la mécanique qu'il est judicieux de posséder en tant que triathlète.

Sur un stand, c'est mieux !

La première chose à faire est d'enlever les roues et de placer votre vélo sur un stand. Mon stand préféré pour nettoyer mes vélos est issu de la marque Feedback Sports. Il est utilisé par de nombreuses équipes professionnelles. Le stand "Sprint Bike



Repair" est composé d'aluminium 6061 T6, qui est résistant à la corrosion. Vous pourrez donc l'utiliser avec votre jet d'eau ou, encore mieux, votre station de lavage spécifique au nettoyage des vélos. N'utilisez pas un karcher haute pression au risque d'endommager vos roulements, voire même la peinture de votre vélo.

Muc Off, l'expert anglais des produits de nettoyage pour les vélos, était la première marque à développer en 2019 un nettoyeur haute pression adapté aux vélos pour 100 £. Il est livré avec trois lances différentes pour accéder aux différentes parties du vélo sans abîmer les roulements ou les parties délicates.

□ <https://muc-off.com/>

Ensuite, vous pouvez utiliser une dilution de produit dégraissant avec de l'eau, mais encore une fois, le mieux est d'utiliser une marque qui connaît les spécificités d'un vélo.

Il y a des différences notoires entre un dégraissant pour les couverts et un dégraissant pour les vélos, tout spécialement pour la transmission. Personnellement, j'aime tout particulièrement le nettoyant Nano Tech de chez Muc Off. Je l'achète en bidon de 5L de concentré. Cela me fait 20 litres de produit de nettoyage. Cette option est la plus intéressante financièrement et c'est bon pour la planète du fait de la réduction de l'emballage.

Le nettoyage du vélo

En général, je nettoie mon vélo une fois par mois. Je choisis le jour où je



viens de rouler sous la pluie. Je m'y prends en sept étapes et je le fais avant même de prendre une douche, toujours en cuissard. Ça m'évite de me salir en vêtements de ville. Ou alors il vous faut un tablier ou un vieux t-shirt qui ne risque rien...

□ **1. Je nettoie la chaîne avec du Nano Tech concentré à l'aide de l'appareil composé de brosses rotatives.** Je fais environ 20 tours de manivelles. J'applique également le nettoyant sur le plateau et la cassette à l'aide d'une brosse à griffes. Ça, c'était avant que je cire mes chaînes. Aujourd'hui, au lieu de

laver ma chaîne, je la retire et la plonge dans ma marmite à cuisson lente remplie de cire de la marque Rex.

□ <https://rex.fi/en/welcome>

□ **2. Ensuite, je mouille le vélo.** Cela permet de retirer la première couche de poussière et de terre accrochée au vélo ainsi que la graisse de la chaîne préalablement nettoyée..

□ **3. J'applique le nettoyant Muc Off Nano Tech avec le nettoyeur à haute pression et je laisse agir deux minutes** (le temps de changer de lance)

□ **4. Je rince le vélo.**

□ **5. Je sèche à l'aide de mon compresseur et d'un chiffon les éléments sensibles** comme les roulements ou la transmission afin d'éviter que la rouille ne s'installe. J'en profite pour contrôler l'aspect des pièces et les soudures (pour un vélo en titane ou un vélo en alu) de mon cadre afin de détecter un éventuel problème.

□ **6. Une fois sec, vous pouvez faire briller et protéger la peinture de votre cadre avec un lustrant ou polish et un chiffon propre en microfibres.** Personnellement, j'utilise le Miracle Shine de chez Muc Off à base de cire de carnauba et de polymère fluoré.

□ **7. Lubrifiez la transmission avec un lubrifiant spécifique.** Le top du top est la cire liquide de chez Rex, une firme finlandaise. Leur cire permet de former une couche protectrice sur la chaîne contre les intempéries et les polluants en tout genre. C'est mieux que de l'huile qui se lie de la graisse et différentes particules qui entrent en contact avec la chaîne.



Les contrôles à effectuer

Maintenant propre et lubrifié, contrôlez les points suivants :

□ **Serrage de vos axes de roues, étriers de freins et éléments du poste de pilotage**

Chaque serrage doit se faire selon les recommandations du fabricant. C'est très important de respecter

ces normes pour éviter qu'une partie du vélo se desserre ou, au contraire, qu'elle rompt sous la contrainte mécanique. Il faut utiliser une clé dynamométrique.

□ **Serrage de toutes les vis de votre vélo**

Il est de bon ton de commencer d'un bout à l'autre du vélo. Je commence personnellement par l'avant du vélo et notamment le cockpit avec les vis du capot de la potence. Il y en a quatre en général qu'il faut serrer en alternant. Le but est d'avoir la même distance du capot à la potence en haut et en bas.

Pour le jeu de direction, je vérifie s'il y a du jeu en maintenant le levier de frein avant enfoncé et j'essaie de bouger en avant et en arrière le vélo. Si le vélo bouge mais que les roues restent immobiles, il y a du jeu dans la direction. En plus d'être dangereux, c'est une perte significative de puissance. Pour resserrer un jeu de direction, il faut desserrer les vis de la potence sur la fourche, on serre ensuite la vis de l'expandeur et on resserre les vis de la potence en s'assurant que la roue est toujours bien alignée avec la fourche.



□ **Usure de vos plaquettes de freins**

Lorsque les plaquettes sont usées, elles peuvent endommager la surface du disque. Vérifiez la surface du disque pour voir si elle est lisse et uniforme. Si vous remarquez des rayures ou des marques sur la surface du disque, il est temps de remplacer les plaquettes.

□ **Usure de votre transmission**

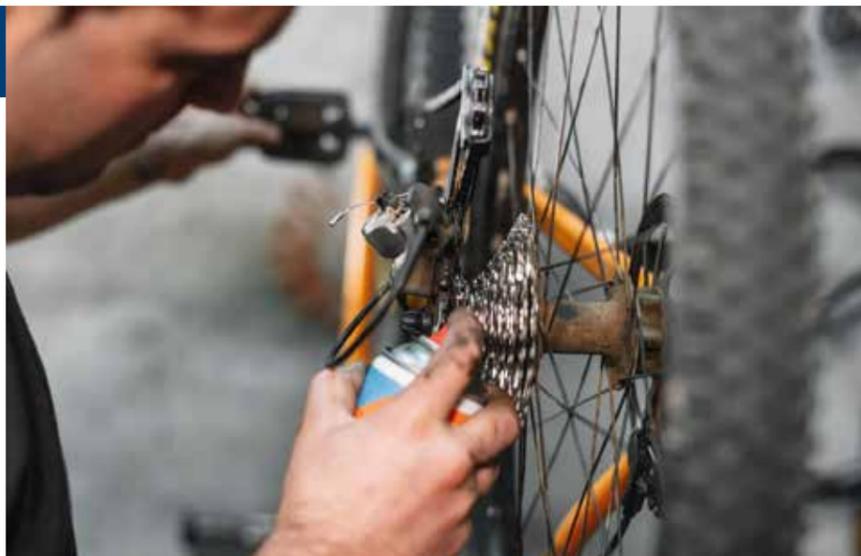
Il existe un outil pour vérifier l'usure de la chaîne. Avec la contrainte mécanique appliquée sur la chaîne, cette dernière s'étire. Se faisant, les maillons ne sont pas en phase avec les dents du plateau et celles de la cassette, engendrant une accélération de l'usure.

Il est important de vérifier l'usure des galets de dérailleur arrière également. Les modèles de base Shimano ou Sram utilisés avec de l'huile plutôt que de la cire ont une tendance à s'user précocement du fait d'un amas d'une pâte noire composée de graisse, polluants et d'huile. Cette pâte ponce littéralement les dents des galets et contamine les roulements de ces galets. Le mieux est d'utiliser des galets avec des roulements "secs" comme la marque française Nova Ride qui sponsorise l'équipe française Arkea. Ces roulements sont dépourvus d'huile et sont entièrement étanches, d'où un entretien inexistant.

□ <https://novatoride.com/en>

□ **Jeu dans les roues**

Quand bien même des roues de qualité comme les DT Swiss ne demandent que peu d'entretien, il est important



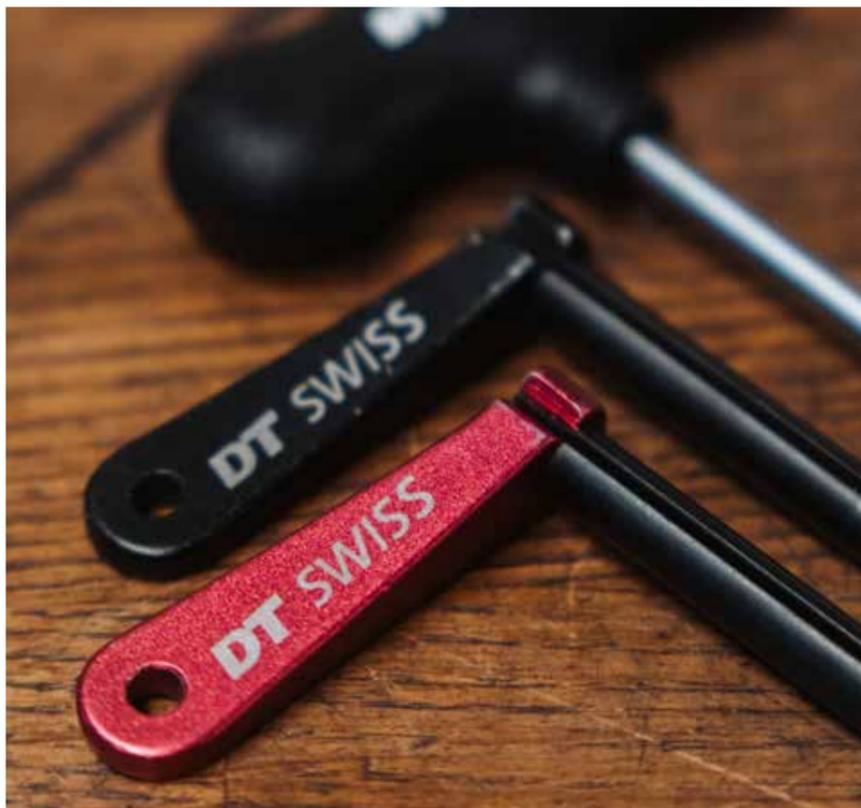
de maintenir les roulements du moyeu en bonne condition par un nettoyage régulier et un graissage avec la graisse Molykote. Pour ce faire, rien de plus simple chez DT Swiss. Il suffit de retirer l'embout de moyeu, puis le moyeu en appliquant la force nécessaire. Aucun outil n'est nécessaire. Attention à ne pas perdre le ressort ni l'une des bagues crantées dans l'opération. Nettoyez avec un chiffon et un peu d'acétone. Séchez bien les différents éléments. Mettez de la graisse à l'aide

d'un pinceau sur les bagues et dans le moyeu au niveau des roulements. Remontez le moyeu et l'embout.

□ <https://www.dtswiss.com/en>

□ **Jeu dans le pédalier**

Pour vérifier s'il y a du jeu dans le pédalier, il faut tenir les manivelles à leur extrémité et tenter de les bouger latéralement. Du fait des nombreux types de pédaliers et de



**AFFRONTÉZ 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



boîtiers de pédalier, on ne va pas expliquer les différentes façons de corriger un problème de pédalier, mais des tutoriels sont disponibles sur la plateforme Youtube soit par les fabricants eux-mêmes soit par des "influenceurs" qui ont une façon d'expliquer souvent plus concrète qu'une vidéo marketing.

□ **Protection du cadre**

Enfin, pour protéger son vélo de possibles rayures et dommages causés par un caillou ou une projection de gravillon de la route, la nouvelle technologie de revêtement céramique est efficace.

La marque Bicycle Armor est un expert dans le domaine tout spécialement pour le cycle. Leur revêtement céramique protège des UV, de la pluie et de tous polluants issus de l'environnement jusqu'à six années après application.

Tout cela demande environ quatre heures de travail mais le gain est massif du fait de la moindre salissure de votre monture!

□ <https://www.bicyclearmor.com/>



Mécanique, les bases

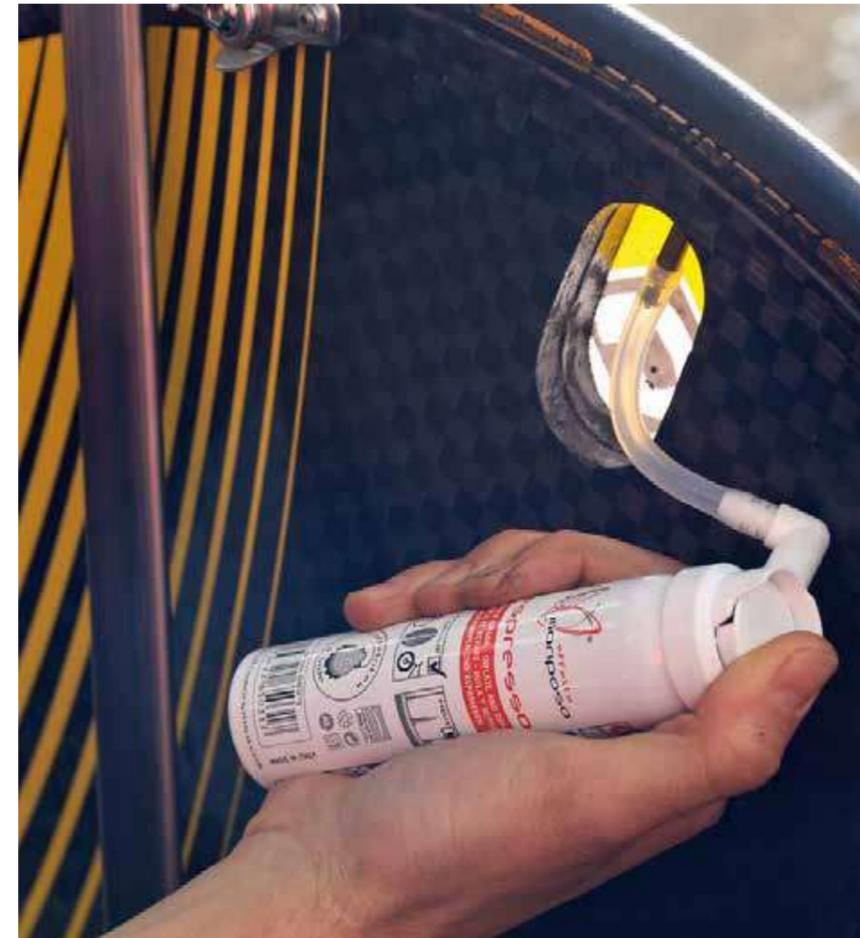
Maintenant, place aux compétences mécaniques de base que chaque triathlète devrait avoir à son éventail.

□ **Changer une chambre à air**

Avec l'avènement des roues montées en tubeless, il n'en demeure pas moins important de savoir retirer et monter un pneu sur une jante. Mais le processus est différent. Dans le cas d'un montage en pneu avec chambre à air, on doit retirer le pneu, retirer la chambre percée, vérifier la cause de la crevaison en passant ses doigts doucement et

précautionneusement le long de l'intérieur du pneu. Attention, quelque chose de pointu ou tranchant peut vous couper... On le retire avec ce que l'on a sous la main. On réinstalle le pneu (seulement un côté d'abord), puis on place une nouvelle chambre à air en son sein et on remonte le pneu dans l'intérieur de la jante. Cela peut se faire à la main mais certains pneus ont une tringle parfois rigide. Des démonte-pneus peuvent s'avérer utiles mais attention à ne pas pincer la chambre à air.

Dans le cas d'un montage en tubeless, en général le liquide anti-crevaison fait le nécessaire pour



que vous puissiez continuer votre entraînement ou compétition. Cependant, il faut penser à ajouter ce liquide tous les six mois environ. Pour ce faire, il faut retirer l'embout de valve et injecter 30 à 50 ml de liquide à l'aide d'une seringue Milkkit par exemple. Personnellement, j'utilise la marque Effetto Mariposa pour les liquides anti-crevaison. Leur produit permet de fixer des trous jusqu'à 4 mm de diamètre...

Enfin, dans le cas où le liquide anti-crevaison n'a pas suffi, le meilleur moyen de pouvoir continuer sa balade ou course est d'utiliser un kit anti-crevaison. Ces kits sont des petites bouteilles sous pression dotées d'une mousse expansive et de gaz propane.

□ <https://www.ettetomariposa.eu/>

Il peut être utile d'emmener avec vous dans votre sacoche de selle une petite pompe au cas où la crevaison

perdure et qu'il vous faut regonfler afin de pouvoir voir la fin de votre sortie. Des pompes électriques ont fait leur apparition et ont un succès légitime. La marque Cycplus possède 5 pompes électriques dans sa gamme qui permettent de gonfler jusqu'à 120 psi en une minute sans le moindre effort.

□ <https://www.cycplus.com/>



□ **Gonfler les pneus**

Cela semble être une opération anodine. Ça l'est. Cependant, il est essentiel de vérifier que la pression de vos pneus est conforme à la pression optimale. Si vous vous demandez quelle est la pression optimale pour votre vélo, le site Silca offre un calculateur gratuit en renseignant quelques données. Pourquoi faut-il avoir la même pression chaque jour ? Pour la simple et bonne raison que vous vous perfectionnez à virer ou tourner avec une certaine pression. Si la pression est moindre, vous risquez de taper la jante sur des dos d'ânes. À l'inverse, si la pression est trop élevée, vous risquez de perdre l'adhérence dans un virage.

□ **Vérifier la charge des batteries**

En 2024, pour pouvoir faire du vélo, il convient de s'assurer que les différentes batteries de votre vélo sont chargées. Il est judicieux de vérifier la charge des batteries de votre transmission au risque de ne plus pouvoir changer de vitesse, celle de votre compteur, de votre capteur de puissance, de vos lumières, de votre ceinture de fréquence cardiaque, de votre caméra arrière de sécurité...



Un conseil de la rédaction : gardez toujours une pile CR2032 de côté. Elles sont très utilisées par les équipementiers. Transportez un kit de réparation avec vous lors de vos sorties et compétitions.

La marque suisse Daysaver est de loin la meilleure marque d'outils que j'ai pu découvrir ces vingt dernières années. Je vous conseille de visiter leur site internet pour vous offrir des outils de qualité suisse. Ils ont deux lignes de produits : la ligne Essential et la ligne Coworking qui se complètent. Si vous aimez les outils innovants, légers, durables et fonctionnels "à la McGyver", vous ne serez pas déçus.

□ <https://daysaver.fun/>



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

KIDS DE 5 À 13 ANS | AQUATHLON OUVERT À TOUS

AFFRONTÉZ
LE MYTHE



Facebook Instagram ventouxman.com



FINISHERS



NUTRITION

LE JUS DE BETTERAVE PEUT-IL BOOSTER LES PERFORMANCES ?



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



PHOTOS FREEPIK

Depuis quelques années, la consommation de jus de betterave a gagné en popularité dans les milieux sportifs, appuyée en cela par un nombre croissant d'articles dans la presse spécialisée ou de vidéos sur internet. En parallèle, le nombre d'études scientifiques se penchant sur la question est devenu pléthorique. Voyons donc si consommer du jus de betterave est intéressant en termes d'amélioration des performances pour les triathlètes et autres sportifs d'endurance.

Rappel de physiologie

Premièrement, il est bon de rappeler que la performance dans les sports d'endurance dépend en grande partie de la chaîne de transport de l'oxygène, qui va des poumons jusqu'aux mitochondries en passant par les globules rouges contenus dans le sang.

C'est d'ailleurs ce maillon (les globules rouges) qui est le facteur limitant. En effet, le passage de l'oxygène de la lumière des poumons au sang n'est pas contrarié chez des athlètes en bonne santé. À l'opposé, les mitochondries sont capables d'oxyder de grandes quantités de glucose lorsqu'elles sont suralimentées en dioxygène (O_2) (avec des VO_2 max qui sont alors supérieures à 100 ml/min.kg-1).

Le principal facteur limitant réside dans le transport de l' O_2 ! D'où l'efficacité redoutable de l'EPO chez les athlètes dopés. Néanmoins, il existe des méthodes non dopantes pour "augmenter à la marge" la perfusion en O_2 des fibres musculaires. La supplémentation en jus de betterave fait partie de ces méthodes autorisées.





Pourquoi le jus de betterave ?

Riche en nitrates, la betterave, absorbée en jus ou en poudre, engendre une augmentation du taux d'oxyde nitrique ou monoxyde d'azote (NO) dans le sang. Cette molécule est produite par la couche interne des vaisseaux sanguins, mais aussi par les neurones, les cellules du foie, et les globules blancs. Le NO joue divers rôles chez les mammifères :

- Vasodilatateur des vaisseaux sanguins
- Relaxant des muscles lisses du tube digestif
- Bactéricide (production de NO par les cellules macrophages du sang)
- Neurotransmetteur entre cellules nerveuses

Nous allons nous pencher sur son rôle clé dans la régulation du système cardiovasculaire humain (vasodilatation, abaissement de la tension artérielle, amélioration du flux sanguin) contribuant ainsi à améliorer la capacité d'exercice chez les individus en bonne santé (y compris les athlètes).

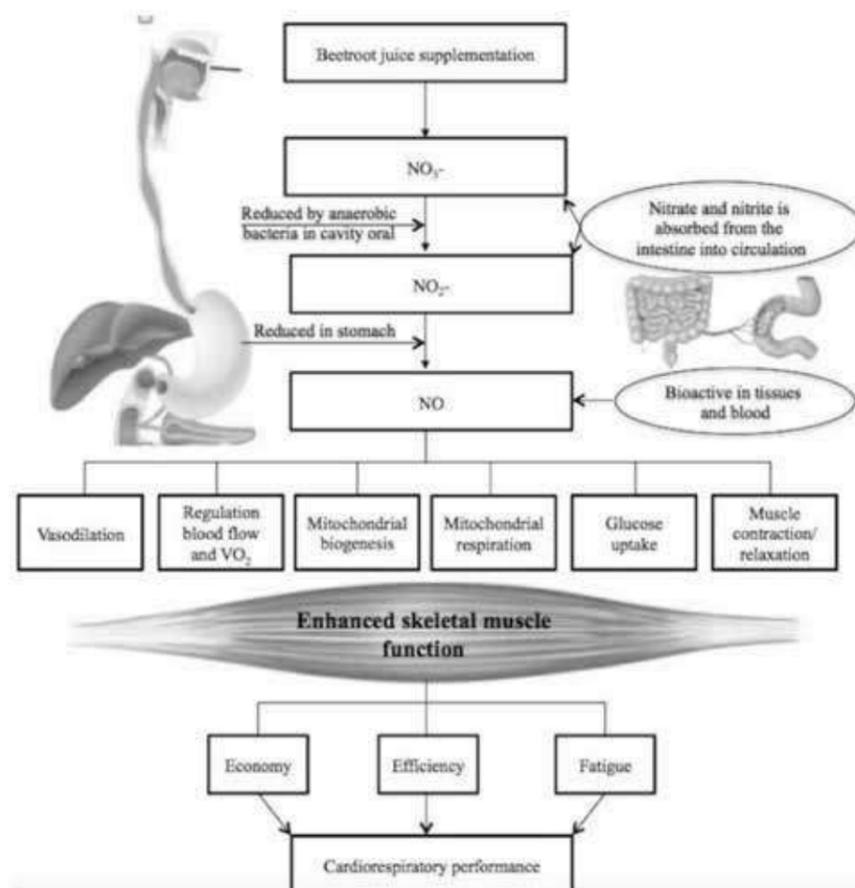
Le NO est formé par synthèse enzymatique endogène et par apport

de nitrate inorganique (NO₃⁻) provenant de sources alimentaires. Bien que l'une des sources naturelles de NO₃⁻ les plus connues dans l'alimentation quotidienne soit la betterave rouge (*Beta vulgaris*), la roquette, la grenade, les noix...

Que dit la science ?

La question est donc : la "supplémentation" en jus de betterave améliore-t-elle les performances sportives en endurance ?

En préambule, il est bon de rappeler qu'il est délicat de démontrer l'effet





ergogène d'aliments ou de compléments nutritionnels. En effet, les gains obtenus sont souvent qualifiés de "marginiaux", à savoir entre 1 et 5 %, et il est statistiquement difficile de prouver l'efficacité d'un complément avec des pourcentages aussi faibles. Cela étant, les revues de littérature et les méta-analyses (compilation des articles sur un sujet donné) permettent de se faire une idée consensuelle sur la question.

La première étude s'étant penchée sur la question est celle de SJ Bailey en 2009, qui a publié dans le prestigieux Journal of Applied Physiology. Dans cette étude, 8 hommes ont consommé 500 ml de jus de betterave par jour pendant 6 jours et ont amélioré leur capacité de captation de l'oxygène de 19 % lors d'un test cycliste. Cela semble énorme !

De plus, la revue la plus récente que j'ai pu trouver est celle de Jefferson Fernandes publiée en janvier 2024 dans le Journal of the American Nutrition Association. Après avoir examiné 1486 études, il n'en a retenu que 27 sérieuses qui concluent que la

supplémentation en betterave a un léger effet ergogène sur l'endurance et atténue le déclin de la force musculaire en cas de fatigue chez les individus de sexe masculin en bonne santé.

On retiendra de cette méta-analyse que :

□ **1. Les suppléments à base de betterave peuvent améliorer l'endurance musculaire, et atténuer le déclin de la force musculaire.** Ces effets sont attribués au nitrate

inorganique contenu dans ces produits, qui variait entre 316 et 985mg/jour, ingéré 2 à 3 heures avant l'exercice.

□ **2. L'administration de suppléments à base de betterave peut générer une légère augmentation du nombre de répétitions maximales, ou de la durée maximale d'exercice,** ce qui peut contribuer à la performance et à l'optimisation des résultats des personnes impliquées dans des exercices isotoniques (par exemple, entraînement en résistance).



□ **3. L'ingestion de suppléments à base de betterave peut améliorer la force musculaire,** notamment en aidant à récupérer après une tâche fatigante.

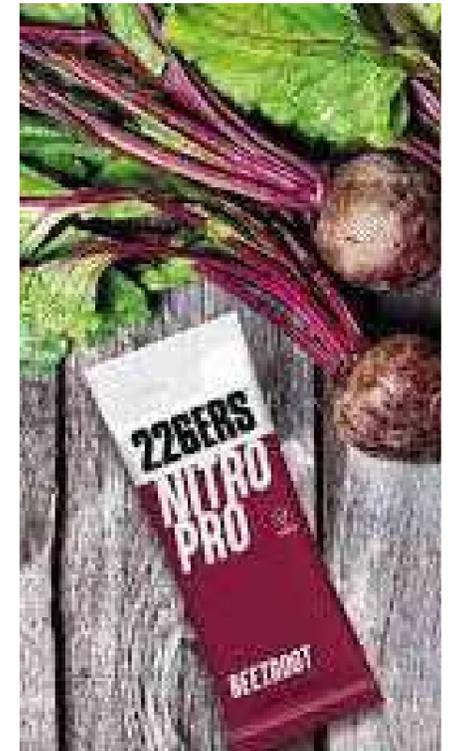
Concernant les athlètes féminines, le consensus est moins évident car les données scientifiques sont beaucoup plus rares.

Quelques études ont utilisé des groupes mixtes d'athlètes, comme l'étude de Murphy et al. en 2012, qui montre une amélioration de 5 % des performances en course à pied au sein d'un groupe de 11 hommes et femmes "recreationally fit" (en bonne forme physique). D'autres études seront donc nécessaires pour préciser l'intérêt de la supplémentation en betterave chez les

sportives féminines, mais aussi pour évaluer les effets combinés des divers suppléments ergogènes.

Conclusion

Il n'y a que quelques compléments qui ont scientifiquement montré leur potentielle utilité en termes d'amélioration des performances : la caféine, la créatine et les nitrates organiques. Cependant, il ne faut pas s'attendre à une amélioration spectaculaire des performances ! Dans le meilleur des cas, votre endurance ne sera améliorée que de quelques pourcents. Cela étant, la supplémentation en jus de betterave, comme le Nitro Pro de la marque 226ers, ne peut pas faire de mal, notamment par l'apport en vitamines, minéraux et oligo-éléments.



L'EXPERT VOUS RÉPOND

Existe-t-il d'autres compléments qui peuvent jouer le même rôle ?

« Il est tout à fait possible de trouver des nitrates dans d'autres aliments comme l'a démontré l'étude récente de Jędrejko et al. Les épinards rouges ou verts, la roquette ou la laitue sont des sources naturelles alternatives riches en nitrates alimentaires. À priori, les effets sont les mêmes. »

Références

Bailey SJ et al., Dietary nitrate supplementation reduces the O2 cost of low-intensity exercise and enhances tolerance to high-intensity exercise in humans. J Appl Physiol. 2009 Oct;107(4):1144-55.

Domínguez R. et al., Effects of Beetroot Juice Supplementation on Cardiorespiratory Endurance in Athletes. A Systematic Review. Nutrients. 2017 Jan 6;9(1):43.

Evangelista JF et al., Effects of Beetroot-Based Supplements on Muscular Endurance and Strength in Healthy Male Individuals: A Systematic Review and Meta-Analysis. J Am Nutr Assoc. 2024 Jan;43(1):77-91.

Jędrejko M. et al., Exploring the Impact of Alternative Sources of Dietary Nitrate Supplementation on Exercise Performance. Int J Mol Sci. 2024 Mar 25;25(7):3650.

Murphy M et al., Whole beetroot consumption acutely improves running performance. J Acad Nutr Diet. 2012 Apr;112(4):548-52.

Zoughaib WS et al., Beetroot juice supplementation and exercise performance: is there more to the story than just nitrate? Front Nutr. 2024 Feb 20;11:1347242.

KIPRUN

Le trail, ce sport qui offre à ses passionnés un voyage authentique, du départ à la ligne d'arrivée. Ce sport qui révèle nos propres émotions et décuple nos sensations. Peu importe le terrain, le trail nous transcende. Il nous pousse souvent dans nos derniers retranchements, et nous amène à résister aux obstacles, aux intempéries que nous trouvons sur notre chemin.

Proposer un équipement qui joue un rôle de 12e homme, qui nous permet d'être le plus serein possible durant ce grand et beau voyage, c'est la mission que se sont donnés nos concepteurs de produits trail chez KIPRUN.

ZOOM SUR ... LE SAC 8L FEMME

Le sac 8L femme a été conçu par les équipes KIPRUN pour les traileuses qui ont besoin d'emporter leur matériel nécessaire sur les courses allant jusqu'à 60km.

Sa particularité ?

Il s'adapte parfaitement à la morphologie féminine.

Tout est parti d'un constat : 53 % des traileuses de la communauté de testeuses ambassadrices de KIPRUN, ont remonté aux équipes de Conception qu'elles n'étaient pas satisfaites de l'adaptation morphologique des sacs de trail au corps féminin.

Les principales raisons de leur insatisfaction :

- Problème de taillant
- Manque de stabilité du sac en course
- Compression des flasques sur la poitrine

Les équipes de Conception ont donc retravaillé le sac avec elles ainsi que les Ingénieurs Recherche et Développement de Sports Lab (Service de R&D de DECATHLON). Des solutions ont été apportées pour supprimer toutes les contraintes liées au portage, à savoir : **une nouvelle forme de sac adaptée aux femmes, un système de flasques déportées sous la poitrine avec une pipette ajustable, et un système de serrage latéral innovant et breveté.**

FACILITÉ D'INSERTION SMARTPHONE

POCHE TÉLÉPHONE



11 POCHEs

VENDU AVEC 2 FLASQUES 500ML

80€

XXS/XS S/M L/XL

SERRAGE LATÉRAL INNOVANT

WATERPROOF



ADAPTATION CARROIS

AVEC PIPETTES RÉGLABLES

XXS/XS S/M L/XL

Le sac est un élément majeur de cette sérénité, car il permet à la traileuse et au traileur d'embarquer avec lui, l'équipement obligatoire et indispensable pour se donner toutes les chances d'être finisher. Et se concentrer uniquement sur le plaisir de courir et de dépasser ses propres limites.

L'objectif ?

Optimiser le temps, notamment au moment des ravitaillements.

Plus la distance est longue, plus le temps entre deux ravitaillements est long, et plus le besoin d'hydratation, de nutrition, est important.

NICOLAS,

Ingénieur Produit sacs trail KIPRUN :



Nous avons étudié grâce à l'équipe Sports Lab, la morphologie féminine et toutes les contraintes rencontrées avec le portage. Deux éléments importants sont ressortis : les flasques et la poche à eau. Des études ont été menées sur ce qu'il y avait de plus contraignant, le portage uniquement à l'avant, puis uniquement à l'arrière, et enfin à l'avant et à l'arrière, sans oublier leur positionnement.

En parallèle, nous avons détecté toutes les gênes occasionnées lors d'un portage, le point majeur étant les flasques sur la poitrine.

Il a fallu veiller au confort général de la traileuse, et retravailler une meilleure stabilité du sac pour garantir un équilibre avant-arrière. Le portage hydratation a ainsi été conservé à l'avant. Une nouvelle flasque a été développée, plus large et moins haute.

Un autre axe majeur de cette reconception a été mené avec des Ingénieurs et stylistes spécialisés dans les brassières. L'objectif était de sélectionner la bonne forme de bretelles, sur base d'un panel large avec des morphologies de poitrines différentes. De nombreux tests de fitting ont été menés, ce qui a donné naissance à un prototype final qui a été plébiscité lors des tests d'usage avec une quinzaine de traileuses.





1

**COMPTEUR SOLAIRE
COROS DURA**

Le tout nouveau compteur de chez Coros porte un nom qui caractérise la durabilité de sa batterie. Avec 120 heures d'activités sans charge solaire, vous n'aurez plus besoin de recharger votre compteur toutes les semaines. Écran tactile en couleur personnalisable (70 mm de diagonale), seulement 2 boutons (un poussoir et un bouton molette), 2 suivis fréquences satellites en mode GPS, navigation GPS utilisant Google Maps avec guidance virage par virage, navigation intégrée offline en l'absence de réseau, enregistrement des données en quelques secondes, Bluetooth et ANT+.

Prix : \$249

<https://coros.com/>

2

**PASTILLES D'HYDRATATION
PH1000**

PH1000 est une pastille d'hydratation à faible teneur en calories conçue pour vous aider à atteindre vos objectifs en matière de fluides et de sodium. Elle fournit 1000 mg de sodium par litre, ce qui correspond à peu près à ce que l'athlète moyen perd par litre de sueur. Électrolyte à retrouver sur les parcours vélo et course à pied des courses Ironman en Europe !

Prix : 9,95 €

<https://pfandh.fr/products/com-primers-dhydratation-ph1000>

3

**COMPRESSPORT ULTRUN S
EVO 10**

Sac à dos de trail running avec des poches sécurisées et un ajustement ergonomique pour les courses en montagne de haute intensité. Capacité de 10L pour transporter l'équipement et les vêtements obligatoires lors de courses d'ultra-trail ou de sorties d'entraînement longues. Aucun rebondissement ou ballonnement grâce à des tests approfondis pour une stabilité et un confort exceptionnels. Nouvelle fermeture élastique en zig-zag sur le devant, permettant à la poitrine de s'élargir pour un confort maximal lorsque l'intensité monte. Disponible en 5 tailles.

Prix : 170 €

<https://www.compressport.com/fr/sac-trail/1431-ultrun-s-pack-evo-10-black-7630102528367.html>

4

**RUFFBOXX COMPACT
BY BIKEPACKAGING**

Housse en carton ondulé recyclable et renforcée de Bike Packaging, idéale pour le transport de vélo à moindre coût (55,52 € la boîte). Seule la roue avant doit être démontée avant l'emballage, le guidon doit être incliné et les pédales doivent être démontées. Le vélo est confortablement poussé dans le rail intégré et fixé au support de fourche/axe au moyen d'une coupe ondulée et inséré solidement dans le rail au sol avec la roue. 4 fermetures enfichables réutilisables. Dimensions : 1,835 mm x 930 mm x 285 mm.

**Prix : 555,20 €
(livré par 10)**

<https://www.bikepackaging.com/en/p/10-ruffboxx-r-compact-bicycle-boxes>

5

**TRIFONCTION SANREMO
CASTELLI TRIATHLON
STORE LIMITED 24**

La trifonction Sanremo de 2e génération est plus rapide que jamais. Tissu principal : Velocity Rev2 qui assure l'aérodynamisme, un excellent ajustement et une bonne gestion de l'humidité. Tissu du dos : Velocity mesh pour la respirabilité, tout en bloquant 94% des rayons UV pour une protection solaire significative (UPF 16). Ouverture frontale Sanremo de Castelli. 2 poches arrière. Nouvelle construction du short, plus sûre et offre un meilleur soutien musculaire. Griffes plates GIRO4 sur les jambes plus longues pour un maximum d'aérodynamisme. La peau de chamois KISS Tri est confortable sur le vélo et presque imperceptible pendant la course à pied.

Prix : 199,96 €

<https://www.trifonctionstore.fr/trifonction-triathlon/5000-29587-trifonction-triathlon-store-homme-limited-24.html#/234-textile-l/2382-couleur-limited>

6

**POUDRE TRIPLE
MAGNÉSIMUM PILLAR**

Le Triple Magnésium contient 3 formes sélectionnées de magnésium biodisponible, offrant un soutien multi-actions pour la fonction neuromusculaire et la récupération. Le magnésium est également utilisé pour soutenir la phase de récupération après une activité physique, y compris les douleurs musculaires, les crampes et les spasmes. Extraits naturels de fraise et de betterave. PILLAR a inclus la betterave dans cette formule de récupération car elle est associée à un large éventail de bienfaits, notamment en matière de santé cardiovasculaire et de soutien de la glycémie. 200 g correspondent à 40 jours de cure pour un dosage maximal de 5 g par jour.

Prix : 44,99 €

<https://pillarperformance.fr/collections/sommeil/products/triple-magnesium-powder>



FAST TT 2.0 TRIATHLON AERO BARS

L'AÉRO AU BOUT DES BRAS



PAR SIMON BILLEAU PHOTOS SB - FAST TT - AEROPTIMUM



L'un des composants qui a le plus d'impact sur l'aérodynamisme d'un vélo mais aussi, et surtout, du système vélo-triathlète, c'est le cockpit. Le triathlète et sa position sont responsables de 70 à 80% du coefficient aérodynamique. En Formule 1, les ingénieurs passent de nombreuses heures en soufflerie. Dans les faits, une équipe comme Red Bull a 3 équipes d'ingénieurs qui tournent en 3x8h par jour, et la soufflerie tourne 24h/24, 365 jours par an. C'est dire l'importance des tests en soufflerie. L'un des postes sur lequel la Formule 1 se focalise est l'aile avant associée aux ailerons le long des 2 roues frontales car c'est l'avant qui dicte les flux d'air sur tout le véhicule. En triathlon, le cockpit, le casque et la roue avant jouent ce rôle. Mais de ces 3 composants, seul le cockpit peut affecter également la position globale du triathlète. Les guidons montés sur les vélos neufs sont en général de moyenne facture, que ce soit en termes d'ajustement, d'ergonomie, de confort et d'optimisation de l'aérodynamisme.

Une marque néo-zélandaise, Fast TT, fondée par Wayne Atwell en 2022, un passionné de cyclisme et designer industriel, répond à cette demande et cela à un prix très raisonnable (990 €), contrairement aux marques concurrentes (Aerocoach Ascalon carbon à 788 €, Evolve Aero à 1 635 € et Wattshop Anemoui MK2 à 2260 €).

Cela fait maintenant une année entière que j'utilise les extensions aéro 2.0 Triathlon Aero Bars sur mon vélo de chrono, que ce soit pour des sorties d'entraînement allant de 50 à 200 km ou bien des contre-la-montre, le dernier en date étant le championnat d'Australie Occidentale de 160 km où j'ai pris la 3e place en 3h45'.

Mais je voulais aussi les tester en soufflerie pour voir comment elles se comportaient contre un très bon guidon de triathlon, le Morf Tech. Le test a été très concluant et ce n'est pas un hasard si ces extensions sont très prisées de la communauté triathlétique, et même maintenant par des marques de vélos spécialisées en triathlon comme Ku.

Le concept

Ces extensions sont fabriquées à la main à base de fibres de carbone pré-imprégnées d'époxy. Le finish est soit mat exposant les fibres de carbone, soit noir brillant. Elles ont été testées selon les normes de sécurité ISO 4210.



Les extensions se composent du set d'extensions, des deux repose-coudes avec les straps auto-collants, du support de montage, de toutes les vis nécessaires ainsi qu'un support de compteur intégré Garmin ou Wahoo. La seule chose qui peut vous manquer dans ce package sont des cales inclinées. Elles sont à 160 \$ sur le site internet <https://fasttt.bike/product-category/mounting-systems/>

Dans mon cas, je n'en ai pas eu besoin car j'utilise le guidon Tririg Alpha One avec une mono-bar inclinable qui me permet une plage d'inclinaison de -10 à +17,5 degrés. Concernant le poids de ces extensions, elles sont meilleures que la concurrence avec leurs 302 grammes sans les vis et les mousses EVA des repose-coudes. L'extension du bras droit



est légèrement plus lourde car elle possède le support de compteur. À titre de comparaison, les Wattshop Anemoi MK2 pèsent 492 grammes, les Evolve Aero Prorok sont disponibles à partir de 500 grammes. Enfin, les Aerocoach Absalon sont à 575 grammes.

Pour les triathlètes, ce n'est pas forcément un détail important, mais pour celles et ceux qui font des épreuves régies par la réglementation UCI, les extensions peuvent être coupées en leur extrémité distale pour se plier à la longueur autorisée en fonction de votre taille.

Ces extensions sont compatibles avec les 3 fabricants de groupes électroniques du marché, à savoir

Shimano, Sram et même Campagnolo, dont les câbles sont plus épais (5 mm). Un trou au niveau distal du repose-bras permet de faire passer le câble reliant le bouton satellite à la boîte de contrôle. Mais les trous ne sont pas assez gros pour laisser passer un câble de passage de vitesse mécanique. C'est peut-être là le point faible de ces extensions.

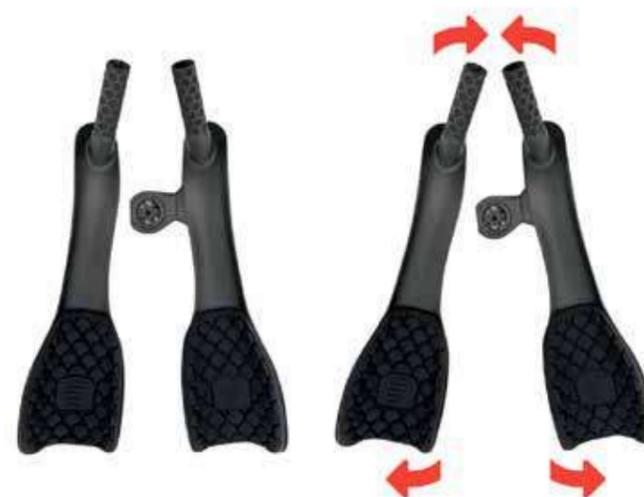
Ajustement

Au niveau de l'ajustement, j'ai opté pour une inclinaison de 15 degrés, ce qui est dans la plage optimale aérodynamique recommandé par Fast TT. Étant donné leurs tests, il semblerait que ces extensions performant de leur mieux entre

10 et 15 degrés d'inclinaison. Par ailleurs, j'ai incurvé les extensions au maximum à l'intérieur pour avoir mes mains le plus près possible l'une de l'autre. Les extensions peuvent également s'incliner vers l'intérieur ou l'extérieur de 40 degrés au maximum.

Maintenant, voici pourquoi je pense que ces extensions sont les meilleures du marché. D'une part, elles sont parmi les plus abordables financièrement. Dans un monde où tout coûte cher, c'est appréciable d'avoir une marque qui respecte les pratiquants. De plus, les frais de transport internationaux sont offerts lorsque vous achetez les extensions.

Par ailleurs, ce sont les extensions les plus légères. Quand vous pouvez économiser 275 grammes sur un seul composant d'un vélo, ça commence à faire. Ensuite, il y a la forme anatomique de l'extension qui épouse la position naturelle de la chaîne articulaire "main-poignet-avant-bras-coude". Ce design permet d'une part un confort accru mais aussi une augmentation de la stabilité du cockpit, tout particulièrement pour des triathlons ou contre-la-montre venteux. Le design permet également d'améliorer l'aérodynamisme du cockpit comparé à des repose-coudes et extensions classiques du fait d'un continuum entre l'avant-bras et l'extension. En effet, l'effet de voile que l'on connaît sur les roues aérodynamiques, notamment sur les roues DT Swiss, est également présent sur l'ensemble avant-bras-extensions Fast TT.



Up to 40° inward/outward angle adjustment



Le test en soufflerie

J'ai pu tester ces extensions chez AerOptimum, les experts français de l'aérodynamisme à Magny-Cours. Rémi Caveccchia, Alexis Lapouille et Benoit Geoffrey de l'équipe AerOptimum ont passé la journée à me poser sur ma machine pour obtenir un drag de 0.189, qui est comparable à celui que j'avais eu avec mon ancien vélo de triathlon (non homologué UCI) doté du guidon Morf Tech et de la meilleure trifonction du marché. Ce nouveau drag identique a été obtenu avec les extensions Fast TT avec un vélo et ma position respectant les normes UCI. C'est dire

si les extensions Fast TT jouent un rôle prépondérant dans cette performance.

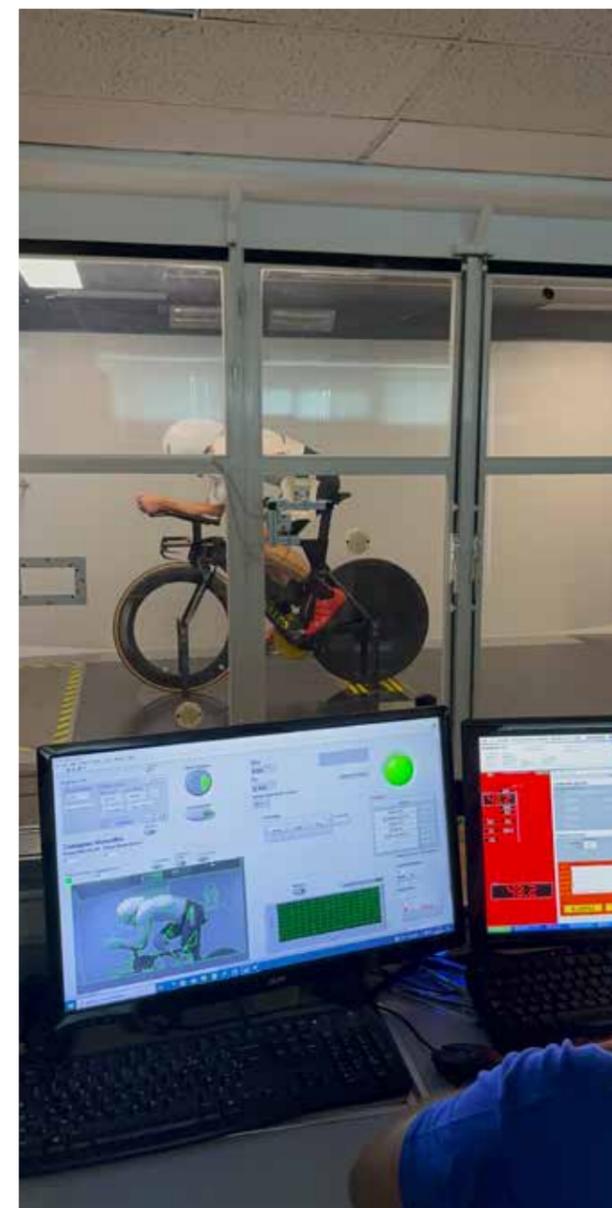
Côté confort, les mousses sont agréables pour des sorties normales. Mais dans des conditions chaudes, ce poste pourrait être amélioré. C'est le cas sur ces toutes nouvelles extensions Fast TT 2.0. De même que le grip sur les appuis mains qui semble avoir été optimisé pour une prise en main sûre et sécurisée.

En conclusion

S'il y a une amélioration que vous souhaitez apporter à votre vélo, c'est

bien sur le poste de pilotage qu'il faut se concentrer. La comparaison du marché vous oriente sans hésitation sur ce modèle. C'est d'ailleurs pour cette raison que l'on voit de plus en plus de pros s'équiper avec cette marque. Et connaissant l'engouement de Wayne Atwell pour le cyclisme et le triathlon, nul doute qu'il ne fait que commencer à révolutionner son domaine de prédilection.

Plus d'informations : <https://fasttt.bike/>



Adjustable computer mount



NOUVEAU CERVÉLO P5

« FAST GETS FASTER ! »

PAR GWEN TOUCHAIS PHOTOS CERVÉLO - GWEN TOUCHAIS



Ne vous fiez pas aux apparences, cette nouvelle version du P5 cache bien plus de nouveautés qu'elle ne le laisse penser à première vue. Pour autant, on ne change pas une recette qui gagne et qui fait référence depuis maintenant quelques années. Ce P5 reste donc fidèle à ce qu'il est depuis toujours : un rouleau compresseur, une machine à rouler, une bête de contre-la-montre n'ayant qu'un seul but : vous mener d'un point A à un point B le plus vite possible. D'ailleurs, le nouveau slogan associé à ce P5 ne trompe pas... Après « Simply Faster » (simplement plus rapide), cette fois Cervélo nous donne du « Fast gets Faster » (le rapide devient plus rapide). Difficile d'être plus explicite, difficile de trouver plus rapide ! Mais alors, comment fait-on plus rapide que rapide ?

La chasse aux watts

Les constructeurs sont unanimes : la marge de manœuvre est de plus en plus maigre. Entre les normes UCI, l'utilisation déjà intensive depuis quelques années des simulations CFD et impressions 3D, les gains se font maintenant au compte-goutte. Pour cette raison, il est difficile de ne jouer que sur l'aérodynamisme du cadre ; il est nécessaire pour les marques d'élargir le spectre et considérer d'autres éléments tels que les roues pour obtenir des gains plus significatifs.

Cervélo nous confirme donc un gain d'environ 5 watts pour cette nouvelle livrée du P5, mais chose plus surprenante,

le cadre n'y contribue qu'à hauteur de 1 watt ! Le gain de 4 watts supplémentaires est possible grâce à l'association du cadre P5 et de sa paire de roues RESERVE 77/88 chaussée de pneus Vittoria de 29 mm spécialement conçus pour l'occasion. Le tout est à considérer dans son ensemble, évidemment, le cadre ayant été revu pour libérer et optimiser l'espace nécessaire à cette paire de roues et pneus.

Le watt économisé sur le cadre provient vraisemblablement de la nouvelle douille de direction monobloc directement héritée du S5. Celle-ci est associée à un nouveau basebar plus bas de 10 mm par rapport à la version précédente du P5, diminuant ainsi la surface frontale de l'ensemble. 5 watts donc, à la fois peu et tellement quand le moindre watt compte !

Cockpit : ajustabilité, simplicité et confort... Recette gagnante !

De gros progrès sur ce point et c'était un de nos seuls reproches sur la version précédente du P5. Celui-ci offrait une ajustabilité limitée, du moins souvent moindre que la concurrence. Et il est dommage de gagner 5 watts sur un cadre si c'est pour ne pas trouver la position optimale sur celui-ci.

De ce côté, la hauteur du basebar (de base 10 mm plus bas que l'ancien) est désormais ajustable de 40 mm grâce



à un ingénieux système de cales (4 cales avec la possibilité d'ajuster 10 mm par 10 mm). Le nouveau risebar permet de régler l'inclinaison de 0 à 30 degrés par incréments de 5 degrés. Pour la hauteur du risebar, pas de changement notable, celui-ci offre toujours une large plage d'ajustement au millimètre près.

Non content d'améliorer l'ajustabilité du cockpit, Cervélo nous soulage d'un gros poids en ayant également simplifié l'assemblage mécanique de l'ensemble. Terminées les sueurs froides pour mettre le vélo dans la valise au moment de prendre l'avion, le cockpit du P5 nécessite dorénavant peu de compétences mécaniques : 4 vis, un peu d'attention et le tour est joué.

Cela peut paraître un détail quand on sait que ces vélos sont aussi destinés aux coureurs cyclistes professionnels pour qui les contraintes sont bien différentes. Pour autant, c'est un critère de premier ordre pour le triathlète ayant consenti un tel

investissement et voulant voyager avec son vélo facilement, sans prise de tête.

Un dernier mot sur ce cockpit qui puise également son inspiration dans la victoire de Jonas Vingegaard lors du contre-la-montre du Tour 2023 à Combloux. Souvenez-vous de cette descente menée tambour battant sur les prolongateurs, là même où Tadej Pogacar avait choisi de rouler sur son vélo de route. Rendu possible grâce à

des prolongateurs et repose-coudes offrant un maximum de confiance, la recette a été utilisée pour le développement du nouveau P5 : les nouveaux repose-coudes et pads du P5 sont plus larges, plus relevés et plus épais qu'auparavant. Nettement plus confortables, ils permettent donc de gagner en confiance. Une plus grande surface d'appui permet un meilleur contrôle, ce qui signifie plus de temps passé dans la position la plus aérodynamique possible.



Confort !

Même si les gains en watts sont de plus en plus difficiles à obtenir, le confort lui ne cesse de s'améliorer ! Plusieurs raisons à cela. La nouvelle découpe "fastback" au niveau de l'insert de la tige de selle réduit la rigidité verticale d'environ 22 % tout en maintenant la rigidité latérale. On reste donc tout aussi rigide mais plus confortable... Et autant sur 30 km, on peut discuter du gain pour un coureur du Tour de France, autant pour 180 km, celui-ci peut être un "game changer" !



Le basebar est un peu moins long que son prédécesseur, offrant lui aussi un peu plus de confort lorsque l'on n'est pas en position aéro. Associé aux pads plus généreux, le cockpit gagne globalement en confort sur tous les fronts.

Et ce n'est pas tout : comment ne pas mentionner les nouveaux pneus Vittoria de 29 mm conçus pour la sortie de ce nouveau P5 ? Un vrai partenariat entre Cervélo et Vittoria, un pneu dédié afin d'optimiser l'ensemble pneus-roues mais aussi roues-frameset. Un pneu aussi qui offre beaucoup plus de confort de par sa section tout en offrant une résistance au roulement moindre. Et s'il fallait vous rassurer, Cervélo nous confirme que ce pneu sera stocké chez les revendeurs (et le distributeur Cervélo si besoin) afin que vous ne soyez jamais pris à défaut.

Voilà donc la recette gagnante de ce nouveau Cervélo P5, le tout validé bien sûr par les coureurs de la Visma Lease a Bike depuis le début de l'année. Rien de spectaculaire pour autant, les évolutions sont significatives à presque tous les niveaux. Et puis, ce n'est pas pour nous déplaire si le look reste presque inchangé... Il est tellement beau ce P5 dans cette livrée noire !



“ La stabilité est un des points forts du P5 et permet d'atteindre des vitesses de pointe redoutables sur les prolongateurs, en ligne droite comme en enchaînement de virages. ”



Place à l'essai

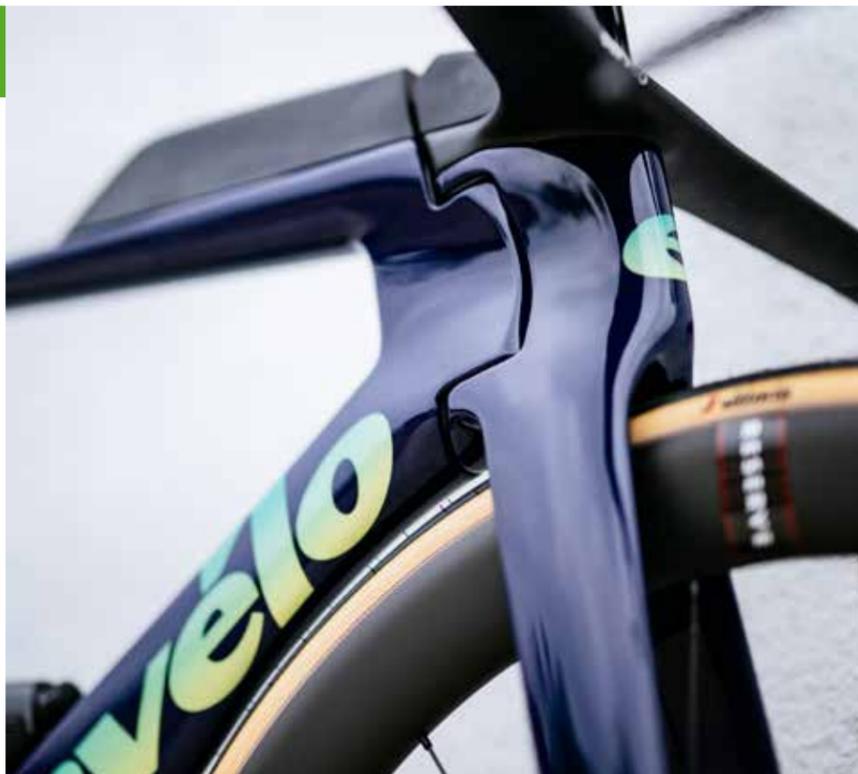
Un test à haut risque... Le nouveau frameset P5, une paire de roues RESERVE 77/88 et un groupe SRAM RED AXS (incluant le capteur de puissance). On prend quand même le risque de ne jamais pouvoir revenir en arrière ! Une petite pression aussi... Nous sommes chez Trimax les premiers à disposer du vélo en France une semaine avant l'annonce officielle de sa sortie. Le kiff !

Cervélo nous a donc mis à disposition le Graal, ce vélo dont rêve sûrement la moitié des triathlètes et coureurs professionnels. Et autant vous le dire tout de suite, cela a un prix : 14 999 € pour être plus précis.

Première constatation pour les nombreux habitués de la marque, vous ne serez pas déçus. Géométrie et tailles de cadre restent inchangées : 48, 51, 54, 56, 58 et 61. Et pour les autres, aucun souci puisqu'entre les différentes tailles et l'ajustabilité du cockpit et du chariot de tige de selle, vous trouverez facilement votre position. Il est même bien souvent possible de vous poser sur 2 tailles différentes selon votre souplesse et vos préférences.

15 petites minutes sur la route. Voilà le temps qu'il m'aura fallu pour ajuster le vélo à mes cotes. Cela confirme la simplification des systèmes de réglages mais aussi le choix judicieux d'avoir conservé une géométrie ayant fait ses preuves.

Évidemment, c'est sur les bouts droits que le P5 excelle ! Le moindre bout droit est une invitation à la



vitesse et on se délecte de pouvoir se placer en position aéro. La stabilité du P5 est exceptionnelle comme elle l'était déjà et cela reste une qualité inchangée avec cette paire de roues Reserve. La stabilité est un des points forts du P5 et permet d'atteindre des vitesses de pointe redoutables sur les prolongateurs en ligne droite comme en enchaînement de virages. Les descentes de cols ne font pas peur à ce vélo, le rendant exploitable sur tout parcours Ironman ou presque.

Le P5 répond à ce délicat cahier des charges consistant à proposer un vélo de chrono qui reste utilisable et performant sur (presque) tous les types de terrain. C'est ce qui a fait et continue de faire sa force : être une arme fatale pour un parcours tel que l'Ironman de Nice tout autant que pour Hawaï. Avec ce P5, on peut se permettre des parcours plus variés, plus techniques, sans jamais pouvoir mettre le vélo en difficulté.



Les relances sont incisives grâce au poids contenu du vélo.

Même si le poids est rarement un argument de vente chez Cervélo, il reste une priorité dans la mesure où il se destine également aux coureurs cyclistes pro. Et on constate toujours que ces gains ne se font jamais au détriment de la rigidité. Dans tous les cas, chez Trimax, on peut vous dire que ce P5 ne pèse pas bien lourd entre les jambes !

Les pneus Vittoria de 29 mm peuvent surprendre lors de la première sortie mais cet effet s'estompe très rapidement. Difficile d'établir si cette impression est due aux pneus, aux roues ou au cadre, mais force est de constater que ce P5 génère une vitesse folle. Faisons confiance à Cervélo et mettons cela au crédit de l'ensemble tel que Cervélo l'a conçu ! Le P5 donne donc cette agréable impression de filer sur un coussin d'air, il profite du moindre mouvement de terrain pour accélérer et générer de la vitesse.

Un seul regret sur notre modèle de test : l'absence de passage de vitesses sur le basebar ! Une faute si on destine ce vélo à une pratique triathlon dans la mesure où le passage de vitesse en



bout de prolongateur n'est pas toujours des plus pratiques dans toutes les situations (circuit vallonné, circulation...). Une chose que l'on peut corriger en ajoutant des Blips mais à ce prix, nous aurions apprécié que ce soit de série ! Il est difficile de ne pas être convaincu par cette nouvelle version du P5. Les équipes Cervélo ont su capitaliser sur leur collaboration avec la Visma

Lease a Bike pour améliorer une fois de plus un vélo qui fait déjà référence depuis quelques années. Au rayon des surprises, on a été bluffé par la paire de roues Reserve, c'est du très haut niveau ! Et pour les curieux, je vous invite à consulter la politique de garantie à vie des roues, on sent que la marque a une grande confiance dans ses produits.



À quel prix ?

Trois montages différents sont proposés en deux coloris : Five Black et Deep Dahlia, dont ce dernier est uniquement disponible sur la version Ultegra Di2 et pour le kit cadre.

- P5 RED AXS au tarif de 14 999 €
- P5 Dura Ace Di2 au tarif de 13 999 €
- ULTEGRA Di2 au tarif de 10 499 €
- Frameset P5 au tarif de 6 499 €

Un vélo qui n'est donc pas à la portée de tous les budgets puisqu'il vous faudra déboursier plus de 10 000 € en version Ultegra Di2. Certes, on tutoie l'excellence mais cela reste cher. Si vous pouvez vous le permettre, vous ne serez pas déçu, vous aurez ce qu'il se fait de mieux. Pour les autres, il

reste une solution : rester chez Cervélo mais basculer vers un P-series dont la nouvelle version arrive aussi et dont nous disposons déjà d'un modèle en

test ! Légèrement plus orienté triathlon, celui-ci puise son inspiration chez le P5 tout en se rendant plus accessible.



cervélo

LE NOUVEAU P-SERIES





CASTELLI ESPRESSO

LA TENUE PRÉFÉRÉE DES CYCLISTES !

PAR GWEN TOUCHAIS PHOTOS GWEN TOUCHAIS - CASTELLI



La Castelli Espresso est la tenue parfaite pour vos sorties estivales. Pour créer cette tenue, Castelli souhaitait concevoir une gamme (maillot cycliste, chaussettes, casquette) dont on ne pourrait plus se passer. C'est chose faite ! Que vous portiez habituellement un maillot de course aérodynamique ou un maillot plus classique, l'Espresso sera votre nouveau modèle fétiche.

Une attention particulière a été portée sur la coupe et le tissu du maillot. Une coupe près du corps sans être trop serrée et qui n'entrave pas vos mouvements. Un tissu offrant une grande respirabilité et une bonne gestion de l'humidité, avec des performances lors de tests en soufflerie qui se sont avérées excellentes !

Castelli s'est aussi concentré sur la taille et le design des poches afin que nous puissions les remplir lorsqu'une longue journée nous attend. Une 4e poche zippée permet de ranger nos objets de valeur en toute sécurité. Enfin, le maillot dispose d'une fermeture zippée YKK Vislon dont l'efficacité n'est plus à démontrer. Le maillot Espresso est une valeur sûre dont les coloris très "classe" en font un modèle indémodable.

À l'usage, le maillot Espresso est conçu pour assurer confort et performance, quels que soient le programme et le terrain. Le tissu Air_O Stretch offre un ajustement parfait (une coupe plutôt près du corps) pour favoriser l'aérodynamisme tout en garantissant un maximum de respirabilité. Le maillot est parfaitement maintenu en place par un élastique à la taille.

Avec un poids de seulement 126 grammes, le maillot est très léger et se destine aux sorties estivales avec des températures plutôt au-dessus des 20 degrés. Côté sécurité, le maillot dispose d'une bande réfléchissante pour une meilleure visibilité.

Le cuissard Espresso : confort et style

Même esprit pour ce qui est du cuissard Espresso : doté d'un tissu doux et extensible, l'"Espresso Doppio", il procure une sensation agréable dès l'enfilage et en fait un cuissard dont il vous sera difficile de vous passer. Ce tissu



TEST MATÉRIEL

bouge avec votre corps sans être serré et n'entrave pas vos mouvements. Nous avons particulièrement apprécié cette coupe qui assure un maintien parfait sans compression excessive.

Le petit plus ? Des bandes en silicone à l'extrémité du cuissard pour que la ligne de bronzage reste bien nette ! Les bretelles en maille sont extensibles et permettent une plus grande aération. Pour ce qui est de la peau de chamois, bon choix pour Castelli avec la Progetto X2 Air qui garantit notre confort tout au long de la journée. Les détails qui font la différence ? Une poche arrière pour ranger nos effets personnels et des bandes réfléchissantes pour plus de sécurité.

Tout aussi léger que le maillot, le cuissard Espresso ne pèse que 184 grammes et se destine également à une pratique estivale. On apprécie le confort de ce cuissard qui offre moins de compression que les modèles Rosso Corsa de la marque mais plus de confort à notre goût, ainsi qu'une grande sensation de liberté.

Avec 11 choix de couleurs pour le maillot et 8 pour le cuissard, toutes plus belles les unes que les autres, cette tenue Espresso s'offre un avenir radieux. Sept tailles sont disponibles, du XS au 3XL. Enfin, le prix en fait une tenue plutôt abordable si l'on considère la qualité de l'ensemble : 150 € pour le cuissard et 120 € pour le maillot.



On partage,
mon chew? 🍷

PRECISION
FUEL & HYDRATION



CARBURANT

HYDRATATION

Rejoignez la communauté et soyez prêt
à atteindre de nouveaux sommets !

pfandh.fr



Precision Fuel et
Hydratation



@precisionfeth_fr



EVOLVENT CARBONPADDLES

QUAND LE CARBONE FEND L'EAU

PAR GWEN TOUCHAIS PHOTOS GWEN TOUCHAIS



Ne cherchez pas plus loin, voici le cadeau de Noël parfait ! Le cadeau qui va vous permettre d'impressionner les copains à la piscine toute l'année à l'entraînement. Ces plaquettes carbone s'adressent aux amateurs de bel objet, autant dire que vous ne passerez plus inaperçu sur le bord des bassins. 100 % carbone, elles sont tout simplement magnifiques. Mais pas que...

Légèreté

On est vraiment ici dans une autre dimension en comparaison des plaquettes classiques. Il est difficile d'imaginer la différence en ressenti que font ces quelques grammes sur chaque plaquette. Les plaquettes paraissent incroyablement légères aussi bien dans l'eau que hors de l'eau. Cette sensation de légèreté est nette sur les longues séries à l'entraînement : le retour aérien est bien plus... aérien et se fait sans effort supplémentaire ! Avantage indéniable aussi pour ceux qui pratiquent le swimrun.

Rigidité

Encore plus que la légèreté, c'est bien la rigidité de cette plaquette qui marque sa différence. Cela demande un petit temps d'adaptation tant on a cette sensation que la plaquette ne se déforme pas d'un poil sur la poussée. Peut-être qu'il vous faudra choisir une taille de plaquette inférieure à celle utilisée habituellement : l'absence de "trou" dans la plaquette, associée à la rigidité de celle-ci, permet de prendre autant d'eau qu'avec une taille de

plaquette supérieure. Cette rigidité impose également d'avoir une meilleure technique afin de ne pas voir la plaquette se dérober à la poussée.

Épaisseur

Les propriétés du carbone permettent d'atteindre une épaisseur de plaquette incroyable et inatteignable avec des plaquettes standards. Cela se retrouve au niveau des sensations : un contact plus "direct" et franc avec l'eau.

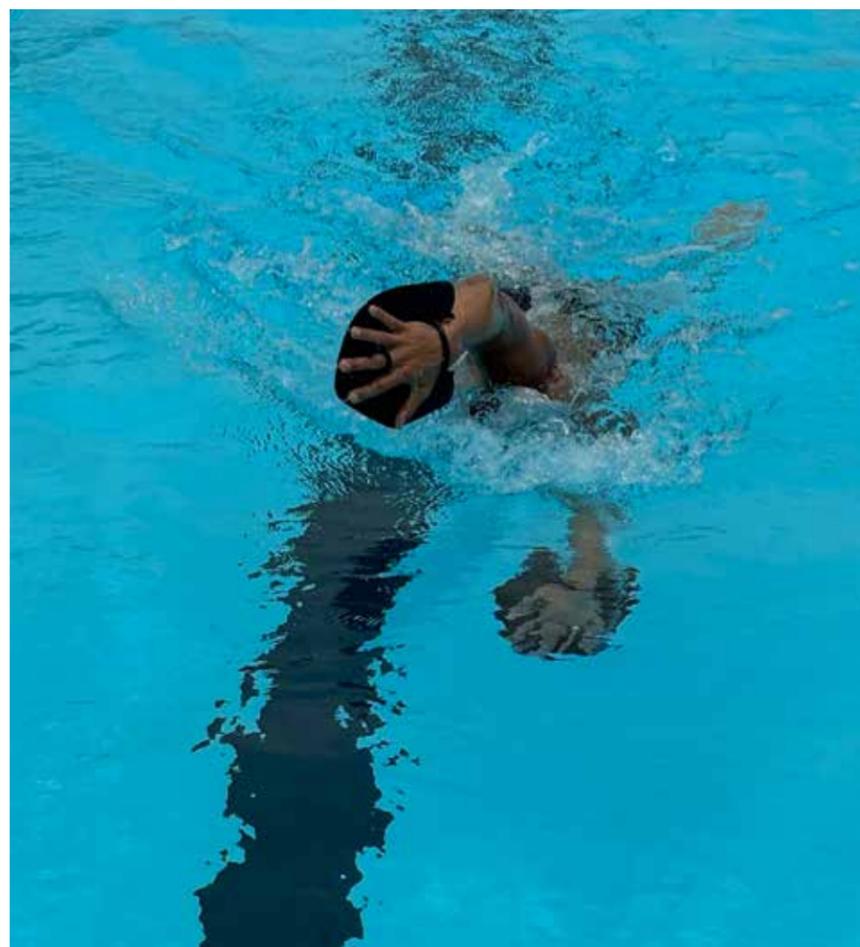


TEST MATÉRIEL

Sensations de nage

Au niveau de la nage, la combinaison légèreté – rigidité – épaisseur fait que nager avec ces paddles n'a absolument rien à voir avec vos plaquettes classiques. Ces plaquettes nécessitent un peu plus d'attention lors des premières séances afin de bien poser les appuis ; elles sont moins permissives si votre technique se dégrade, mais elles vous rendront largement cette attention supplémentaire par des sensations démultipliées.

Attention à vos copains ! Des précautions sont nécessaires si vous ne voulez pas découper vos copains de ligne d'eau. Le tranchant de la plaquette est bien plus net que sur une plaquette classique.



En conclusion

Nous avons été conquis par ce produit qui apporte un réel plus technique et esthétique. La qualité est au rendez-vous avec une très belle finition et ces plaquettes nous semblent incassables ! Un détail : ces plaquettes coulent. Aucun souci en piscine mais en mer, mieux vaut éviter de tenter l'expérience.

Plusieurs modèles sont disponibles : Carls Crown, XTD, Snakeskin, Rapelli, pour des prix allant de 700 SEK (couronne suédoise, environ 60 €) à 2000 SEK (environ 170 €). Produit suédois, ces paddles sont particulièrement adaptées au swimrun et ont été développées en ce sens. Cela ne les empêche pas d'être un magnifique produit pour l'entraînement en piscine ou en eau libre. On s'offre bien de beaux vélos, alors pourquoi se contenter d'une vieille paire de plaquettes !?



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 DE DINARD

MAIRIE DE DINARD

Saint-Luc

Saint-Brieuc

PARTENAIRES MAJEURS

AESIO
MUTUELLE

ZOGGS

SUPER
Piscine

PARTENAIRES OFFICIELS

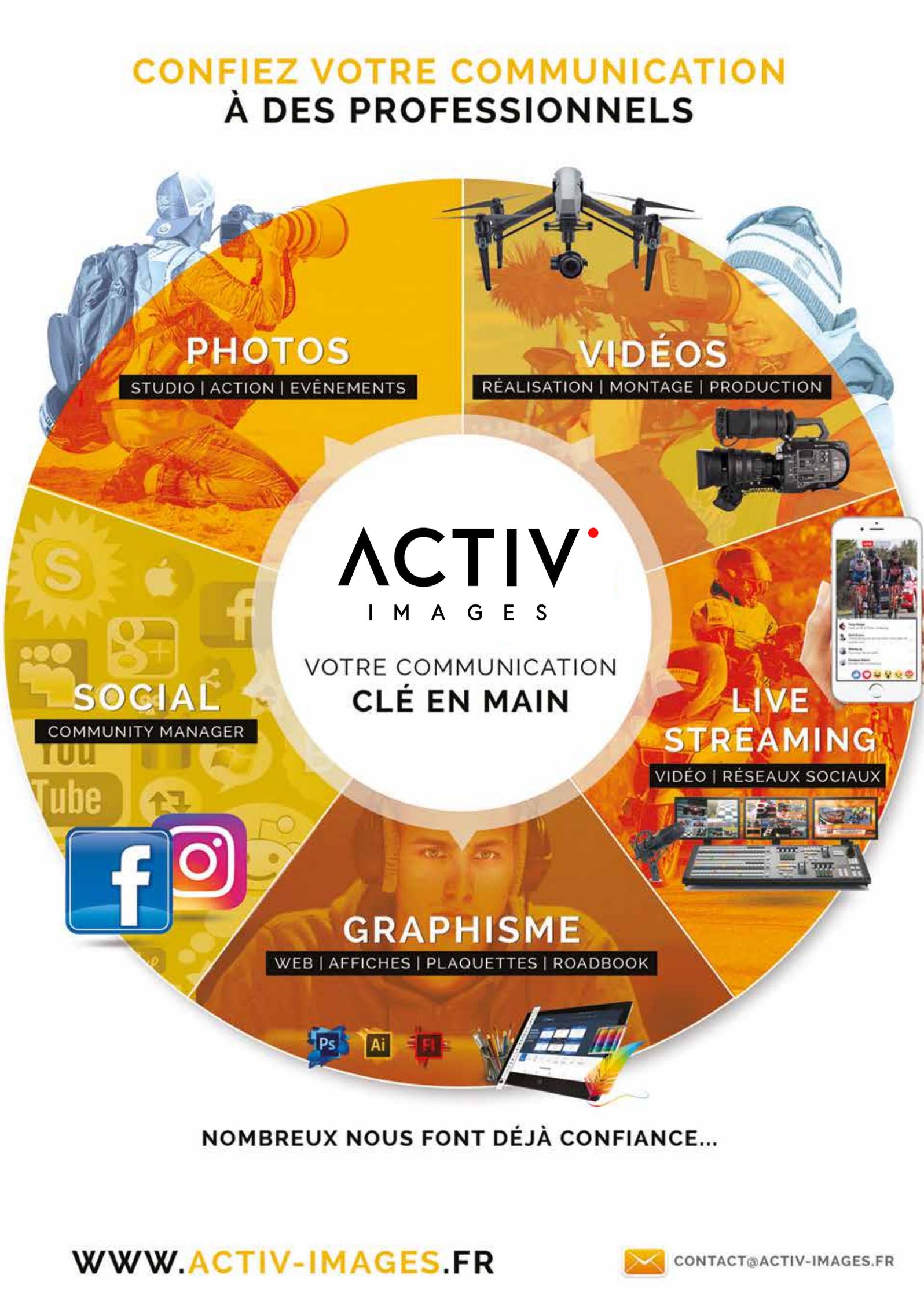
CASTELBAG

McDonald's

HYUNDAI
SAINT-WALO

Capfinances

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