

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

MAGIQUE !



COUP DE PROJO

- Supertri Toulouse

CONSEILS DE PRO

- Supertri Boston et Chicago
- Embrunman
- Jeux olympiques et paralympiques
- TriRun Man

- Dossier du mois :
course à pied, carbone ou pas ?
- Le bikepacking, compatible avec le triathlon ?
- Test : Cervélo P-SERIES

KD900.2

SET *the*
TEMPO

AMPLIFY
your
PERFORMANCE

KIPRUN

Edito

Quel été !

Paris est magique, et l'a magnifiquement rendu au sport en servant d'écrin intemporel et historique pour des Jeux Olympiques et Jeux Paralympiques grandioses, éblouissants et inoubliables. Paris a magnifié le sport, et le sport a magnifié Paris... Nous avons vécu un été sportif fantastique, rythmé par des moments époustouflants et des performances toutes plus belles et incroyables les unes que les autres. Des étoiles plein les yeux, des larmes à l'œil, très souvent, et des frissons plein la peau... Des émotions que nous ne pensions pas vivre si intensément, mais ce mariage entre lieux emblématiques et compétitions iconiques a fait que la magie a opéré, partie d'une idée un peu folle direz-vous que la ville lumière pourrait accueillir en son sein des Jeux d'une telle ampleur. Edith Piaf le chantait, et c'est arrivé : ces Jeux ont été « emportés par la foule. » Qu'il semble à présent loin le temps de ces Jeux de Tokyo qui, privés de public, paraissaient bien vides. La peur du vide, du manque et des lendemains inconnus, c'est aussi ce qui nous caractérise intrinsèquement, nous tous, amoureux et passionnés du sport. Mais comme l'a si bien dit Daniela Ryf en annonçant sa retraite il y a quelques semaines : « *Ne soyez pas tristes que cela soit fini. Soyez heureux que cela soit arrivé.* »

la rédaction



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

Ont collaboré à ce numéro :

Photo couverture : xxx

Gwen Touchais, Simon Billeau, Jean-Baptiste Wiroth, Gégé, Romuald Vinace, François Bonnaffoux, Jules Mignon, Enemesis & Arts, Cédric Le Sec'h, Jacvan, Activ'images, sF.Boukla, YFoto, LBaratoux, That Camera Man, J.Mitchell, V.Rannou, J.Biche, MDelobel, GTiercelin, FDebard, EBarnabe, LLecourtier, SRIouall, BZborowski, et vous.



LA RÉDACTION
redaction@trimax.fr



LA RÉGIE PUB
contact@trimax.fr



LES TESTEURS
trimax.tests@gmail.com



@trimaxMag

IBIZA

T100

A TRIATHLON TRIP LIKE NO OTHER!



2KM



80KM



18KM

**BOOK YOUR IBIZA
TRIATHLON SPOT TODAY!**

SUNDAY 29 SEPTEMBER

NOTRE ACTIVITÉ ***ET SES RÉSEAUX***



WWW.TRIMAX-MAG.COM

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

+ DE 85.000 VISITEURS MENSUELS



TrimaxMag

+ de **105 K** Abonnés



TrimaxMag

+ de **20 k** Followers



Triathlon_in_the_World

+ de **75,1 k** Followers



Magazine

+ de **11 000**
téléchargements
mensuels

ACTIV
I M A G E S



WWW.ACTIV-IMAGES.FR

VOUS AVEZ UN PROJET ...
NOUS AVONS LA SOLUTION

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

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



Activimages

+ de **4 900** Abonnés



Activimages

+ de **2 700** Followers

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ



WE DID IT.

SAM LAIDLAW
IRONMAN® WORLD CHAMPION



SAM LAIDLAW X COMPRESSPORT AERO RANGE



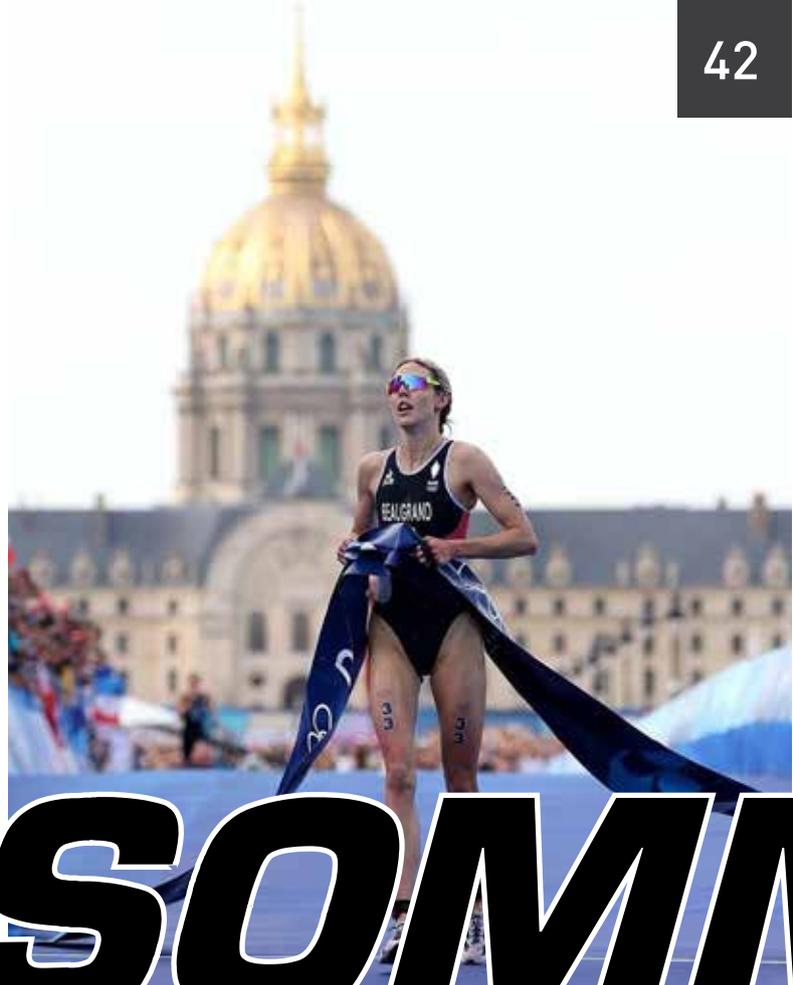
OFFICIAL SUPPLIER



WHEREVER YOU RACE,
WE SUPPORT YOU.

COMPRESSPORT®
www.compressport.com





SOMM

/// COUP DE PROJO

12 SUPERTRI TOULOUSE : EN LETTRES CAPITOLE !

/// REPORTAGE

16 SUPERTRI BOSTON : PAS DE CHAUSSETTES DANS LE MASSACHUSETTS !

26 SUPERTRI CHICAGO : PAS DE COUP DE FROID DANS L'ILLINOIS !

36 EMBRUNMAN : 40E RUGISSANT !

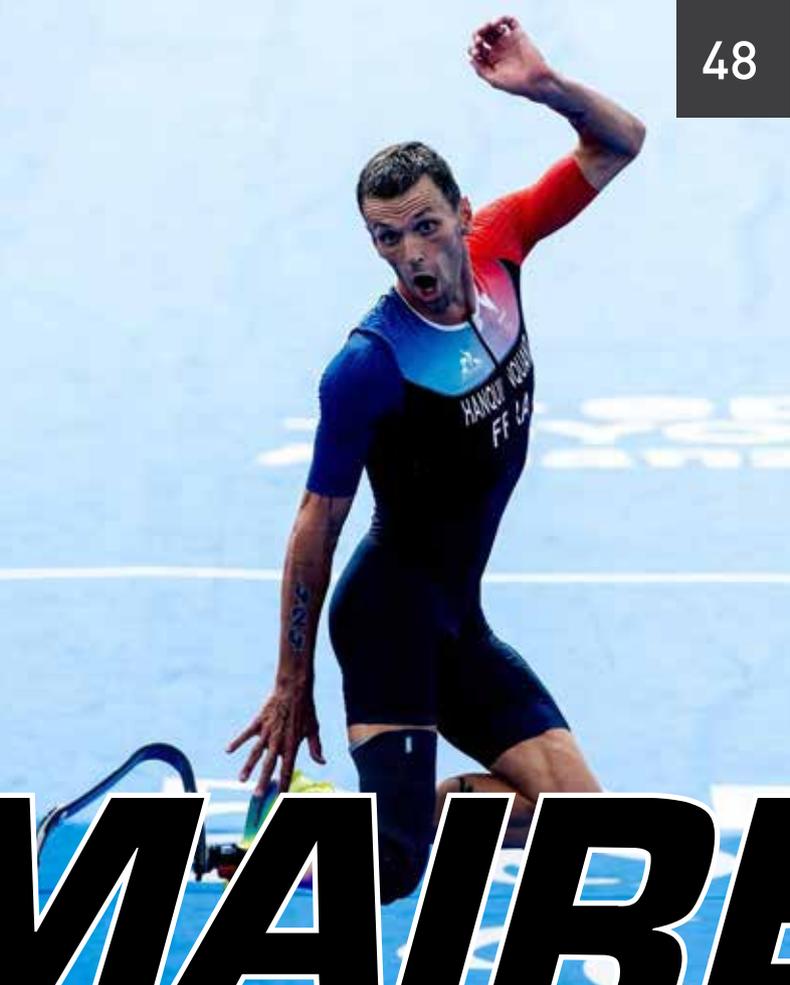
42 JEUX OLYMPIQUES PARIS 2024 : ENTRE INCERTITUDES ET EXPLOITS FRANÇAIS

48 JEUX PARALYMPIQUES PARIS 2024 :
LES PARATRIATHLÈTES FRANÇAIS ILLUMINENT LA SEINE

54 TRIRUN MAN : UNE PREMIÈRE VOLCANIQUE !

48

80



94



MAIRE

/// RENCONTRE

58 LA MAISON DES EAUX : UN PROJET QUI COULE DE SOURCE

/// FOCUS

66 CONGRÈS INTERNATIONAL DE MÉDECINE DU TRIATHLON : RENDEZ-VOUS À NICE !

70 DOSSIER DU MOIS : COURSE À PIED, CARBONE OU PAS CARBONE ?

80 ENTRAÎNEMENT : BIKEPACKING, COMPATIBLE AVEC UNE SAISON DE TRIATHLON ?

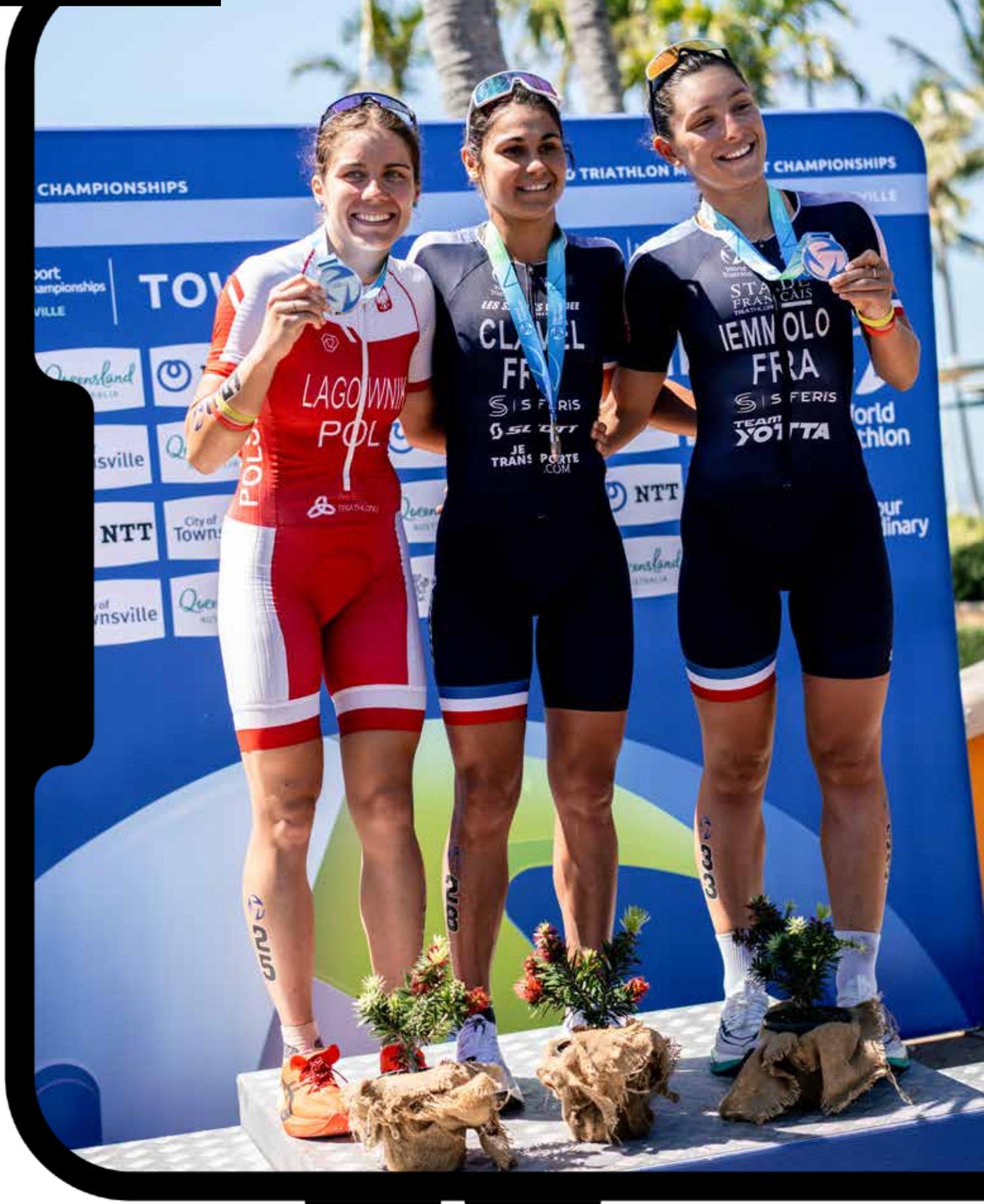
/// MATÉRIEL

88 SHOPPING

90 CASQUE SENA R1 : CONNECTÉ ET SANS FAUSSE NOTE

94 CERVÉLO P-SERIES : LE BON COMPROMIS ?

100 TRIFONCTION TRI-FIT GEO ZAPP : ATOUT ORIGINALITÉ !





HAUT EN COULEURS

PHOTO @SOPHIE.GRAVIL_CREATIONS



Après l'or et le bronze en triathlon individuel aux Jeux Olympiques de Paris 2024, bis repetita pour l'Équipe de France aux championnats du monde de triathlon longue distance (3 km / 114 km / 30 km) de Townsville en Australie, avec l'or de Charlène Clavel et le bronze de Julie Iemmolo !

Un baptême du feu plus que réussi pour les 2 Françaises qui honoraient leur 1ère sélection nationale.

Des championnats du monde multisports prolifiques pour la délégation française, aussi bien chez les élites que chez les groupes d'âge, avec de multiples titres et médailles.

LES MÉDAILLÉS ÉLITES FRANÇAIS :

→ Or

- ✓ Charlène Clavel - triathlon longue distance
- ✓ Marion Legrand - duathlon
- ✓ Marion Legrand & Thomas Laurent - relais mixte 2x2 duathlon

→ Argent

- ✓ Benjamin Choquert - duathlon

→ Bronze

- ✓ Julie Iemmolo - triathlon longue distance
- ✓ Thomas Laurent - duathlon
- ✓ Constance Dusser (U23) - cross duathlon





SUPERTRI TOULOUSE

EN LETTRES

CAPITOLE !

PAR JULES MIGNON

PHOTOS SUPERTRI - TOULOUSE TRIATHLON
MÉTROPOLE - LIGUE RÉGIONALE DE TRIATHLON
OCCITANIE

Nouveau nom, nouveau format, nouvelles équipes, mais toujours autant de show et de grands talents présents sur le circuit de la supertri partout dans le monde. Anciennement Super League Triathlon, supertri revient pour la 3e année consécutive à Toulouse pour satisfaire les fans français sur un parcours toujours aussi spectaculaire...

Le concept

supertri est un format de ligue professionnelle, innovant et divertissant, qui permet aux fans de triathlon de voir le triple effort d'une façon plus spectaculaire, semblable à un stade. Ces courses mettent en avant les meilleurs athlètes du monde s'affrontant au sein de 4 équipes distinctes ; Crown Racing, Podium Racing, Stars & Strips Racing, Brownlee Racing. Grâce à ces équipes, les athlètes courent pour eux et pour leur classement individuel, mais aussi pour leur équipe, à laquelle des points sont attribués après chaque course pour former un classement par équipe. S'ajoutent à cela des classements de meilleurs nageurs, cyclistes, et coureurs, comptant pour les athlètes.

Le format est "simple" : réaliser 3 triathlons enchaînés, sans pause, sous forme de très courtes distances (300 m de natation, 4 km de vélo, 1,6 km de course à pied). Sur le premier des 3 triathlons, chaque coureur a la possibilité de récupérer un "short chute" pour son équipe s'il sort de l'eau premier, ou qu'il finit premier le vélo, ou qu'il termine la course à pied en tête. Une fois ce bonus récupéré, le manager de l'équipe décide à qui attribuer ce short chute avant la dernière étape, et c'est lors de la dernière course à pied que ce bonus est utilisé. Juste après avoir posé le vélo, l'athlète prend à la sortie de l'aire de transition un petit raccourci d'une dizaine de mètres qui lui fait gagner de précieuses secondes pour la victoire finale !

5 étapes sont au programme de la saison de la supertri avec le lancement qui a eu lieu à Boston le 18 août dernier. Une semaine après, Chicago accueillait la seconde étape pour conclure 2 semaines américaines (lire nos articles au sein de ce magazine). Londres prendra le relais le 08 septembre, avant que la supertri n'arrive dans la ville rose de Toulouse le 06 octobre. Pour conclure la saison, la grande finale se déroulera à Néom en Arabie Saoudite, le 3 novembre.

La ville rose en fusion

Comme vous l'avez compris, Toulouse accueillera donc une nouvelle fois la Supertri au cœur de la ville, sur les bords de la Garonne. Toulouse est connue pour son équipe de rugby et ses superstars, son équipe de football, ses artistes, pour Léon Marchand également, mais elle devient aussi connue pour le triathlon qui permet à cette ville du sud de briller le temps d'un week-end sur les écrans du monde entier, et d'offrir un très beau terrain de jeu aux athlètes mondiaux.

De plus, les athlètes français seront présents en nombre, avec l'envie de bien figurer devant leur public après un début de saison très réussi. Vincent Luis, Dorian Coninx, Léo Bergère, Cassandre Beaugrand et Léonie Périault seront au départ pour faire vibrer le public français.

Toulouse apporte également une ambiance digne du Tour de France à la Supertri, au point que le public massé en nombre le long du parcours est devenu le symbole de l'événement lors de ses 2 premières éditions en faisant

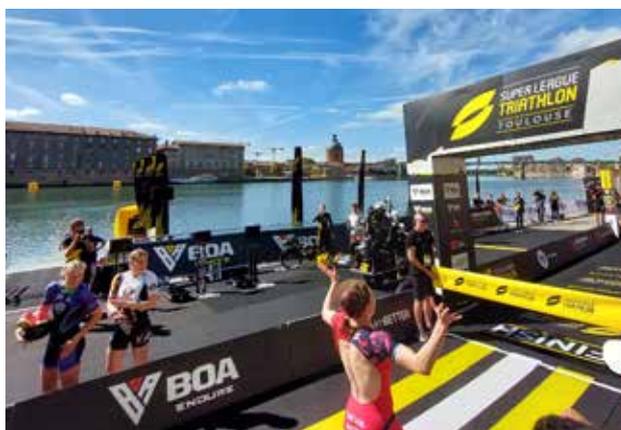


l'un des circuits les plus spectaculaires que le sport ait vu.

Après une natation dans le Port de la Daurade, les athlètes enfourchent leur vélo pour s'attaquer à l'un des parcours les plus techniques et les plus exigeants qui soit. Des pavés, des montées abruptes, des descentes rapides et une section en bord de Garonne rendent le tout spectaculaire.

Il ne suffit pas simplement de tout donner dès le départ, les athlètes doivent aussi être capables de gérer les aspects extrêmement techniques du parcours pour avoir une chance de gagner. Ceux qui n'y parviennent pas verront leurs espoirs de victoire s'élever, étant donné que chaque athlète se trouvant à plus de 90 secondes du leader est éliminé...





FABRICE PREAU | RESPONSABLE COMMUNICATION SUPERTRI

« Nous sommes très fiers de renouveler l'expérience supertri avec la ville de Toulouse, c'est un grand moment pour nous, d'autant plus avec l'engouement qui se profile autour des athlètes français comme nous avons pu le voir avec les Jeux Olympiques. Toulouse sera la 4e étape de la supertri, soit la dernière ligne droite avant la finale de Néom. Nous offrons donc un programme social et communautaire les 5 et 6 octobre prochains, avec, comme à chaque étape supertri, le passage d'une école ainsi que les jeunes des clubs locaux pour rencontrer les athlètes et faire une découverte sous forme d'activités.

Il est bon de savoir que le samedi se déroule une animation sur la place du Capitole, avec une animation pédagogique, la présentation des équipes et une activation pour la compétition du lendemain. C'est un événement international, donc nous offrons un accès libre à tous. Il y a la possibilité de prendre sa place dès maintenant afin de gagner des goodies de la supertri. Vous pouvez également profiter des tickets VIP qui vous permettent d'être au plus près du parcours de transition et vivre la course de la meilleure façon possible. Nous espérons que le public viendra en masse, car nos athlètes français comptent sur eux ! »







SUPERTRI BOSTON

PAS DE CHAUSSETTES **DANS LE MASSACHUSETTS !**



PAR SUPERTRI - CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS THAT CAMERAMAN - TOMMY ZAFERES



300 m de natation, 4 km de vélo et 1,6 km de course à pied, à enchaîner 3 fois sans interruption... Autant dire, tout le temps au rupteur et pas le temps d'enfiler des chaussettes en transition quand la gagne se joue à la seconde ! C'est le menu du circuit supertri (anciennement Super League Triathlon) dans sa version 2024. Et pour cette 1ère étape de la saison, direction Boston dans le Massachusetts, pour une course qui avait des allures de remake des JO, avec pas moins de 11 athlètes ayant couru à Paris.

Dans cette "nouvelle" formule, 4 équipes sont alignées : Brownlee Racing, créée par les frères Brownlee, au sein de laquelle on retrouve majoritairement des Britanniques dont le champion olympique Alex Yee, Crown Racing (anciennement les Scorpions) "coachés" par Chris McCormack et dans laquelle on retrouve les Français Cassandre Beaugrand et Vincent Luis, Podium Racing aux accents très européens avec Jeanne Lehair, Léonie Périault, Dorian Coninx et Léo Bergère (absent à Boston), puis Star and Stripes Racing, composée comme son nom l'indique majoritairement d'États-Uniens.

La première course de supertri dans sa version 2024 dans la célèbre ville américaine a ainsi vu un grand nombre d'athlètes de renommée mondiale s'élancer sur les eaux de DCR Carson Beach, avec la médaillée d'or des Jeux Olympiques, Cassandre Beaugrand, et la médaillée de bronze Beth Potter menant l'équipe de Brownlee Racing.

Lehair de "revanche", et la confirmation

Le format de la course supertri, anciennement connu sous le nom d'Enduro, demandait aux athlètes de nager 300 m, de pédaler 4 km et de courir 1,6 km. Tout ça 3 fois de suite, sans pause. Jeanne Lehair sortait d'une énorme déception aux Jeux Olympiques, avec un abandon à Paris, mais l'athlète née en France et qui a choisi de courir pour le Luxembourg en 2023 a commencé sa "rédemption" multisports sur la dernière étape de course à pied de la journée. Après avoir utilisé son Short Chute (raccourci d'une dizaine de mètres), Lehair a rejoint Taylor-Brown à l'avant, avant de se détacher à 800 m de



l'arrivée pour signer une très belle victoire, sa 2e sur le circuit supertri après celle de Londres en 2023. La championne olympique Beaugrand à quant à elle terminé 8e.

Une réelle satisfaction et un soulagement en forme de renaissance pour la Luxembourgeoise : « *Je suis soulagée et heureuse. Je savais que les filles allaient attaquer sur le vélo car ce n'est pas mon point fort, mais j'ai mis le paquet sur la course à pied et ça a marché* », précisait l'athlète de 28 ans à l'arrivée. « *Je suis encore plus heureuse d'avoir pu gagner après avoir perdu [la tête] sur le vélo. J'avais encore la forme que j'avais à Paris et que je n'ai pas pu utiliser à cause d'un problème mécanique sur le vélo.* »

La victoire de Lehair a permis à la nouvelle équipe Podium Racing de Tim Don de remporter sa première victoire pour la saison 2024, Taylor-Brown et Waugh marquant des points pour l'équipe Crown Racing de Chris McCormack. La victoire de Lehair a été difficile pour Taylor-Brown, qui avait largement dicté la course dès le départ : « *La première course de supertri est toujours un choc, surtout après la décompression olympique, mais j'avais hâte de commencer ces courses et je suis de plus en plus en forme. Je savais que je devais y aller fort, mais Jeanne est revenue et je n'avais pas assez d'énergie pour la suivre.* »

COURSE FEMMES - LE DÉROULÉ

Étape 1

Dans les eaux de DCR Carson Beach pour les 300 premiers mètres de natation de la supertri 2024, Vittória Lopes de Podium Racing a pris le départ le plus rapide jusqu'à la première bouée, la Brésilienne laissant une traînée de triathlètes de haut niveau dans son sillage. Le prix du Short Chute revenait à l'équipe Podium Racing de la Brésilienne, avec Jeanne Lehair et Kate Waugh juste derrière elle dans la transition et sur le parcours de vélo.

Sur le premier vélo tour de 4 km, que Chris McCormack, le manager de Crown Racing, a qualifié de très technique en raison des 2 virages serrés à chaque extrémité, un groupe de tête de 10 coureurs a rapidement été mené par Georgia Taylor-Brown de Crown Racing. Le rythme de la Britannique a rapidement fait sauter des coureuses du peloton, et il en restait 5 au moment de la 2e transition, dont Olivia Mathias de Brownlee Racing, qui a pris le Short Chute en sortant de T2 en tête.

Le 1er tour de course à pied de 1,6 km a vu Taylor-Brown et Waugh de Crown Racing mener à nouveau la



charge, avec la Luxembourgeoise Lehair sur leurs talons. Taylor-Brown, après ce qu'elle a décrit comme décevante sa 6e place aux Jeux Olympiques de Paris, a pris la tête de la course pour prendre 2 secondes d'avance dans la 2e étape, 10 secondes devant la médaillée d'or olympique et sa coéquipière de Crown Racing, Cassandra Beaugrand.

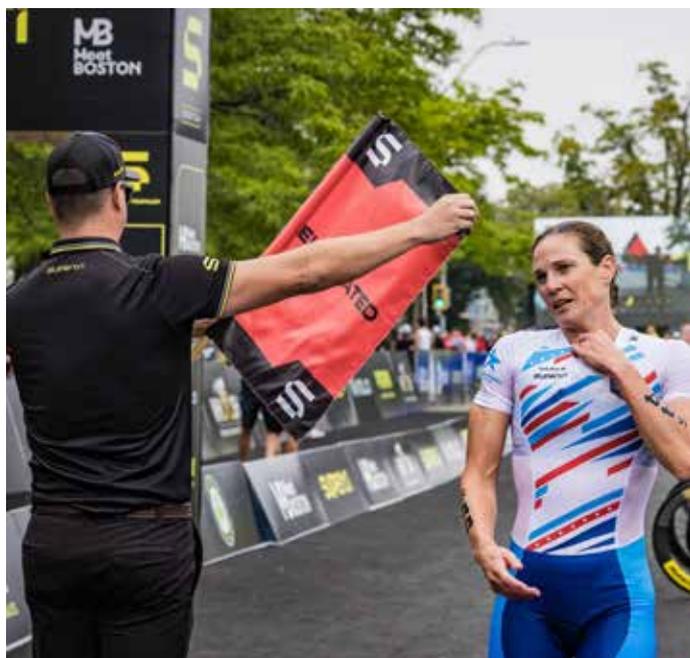
Étape 2

L'étape 2 a débuté par une course à toute vitesse sur le sable de la plage DCR Carson, avant que les athlètes ne retournent dans le Old Harbor de Boston pour la 2e étape de natation. Taylor-Brown a continué de contrôler le rythme, sortant de l'eau avec sa compatriote Waugh, et devançant

de peu Lehair. Derrière, les écarts commençaient à se créer : Beaugrand était à 8 secondes, la médaillée de bronze olympique britannique Beth Potter à 29 secondes et l'Américaine Katie Zafares à près d'une minute.

Le groupe de tête de 5 athlètes - Taylor-Brown, Waugh, Lehair, Jess Fullagar de Brownlee Racing et Taylor Spivey de Stars and Stripes Racing - a continué à dominer sur le 2e segment vélo de 4 km de la journée. Le rythme implacable a vu une Zafares hors d'état de nuire, éliminée à T2 pour être à plus de 90 secondes de la tête (la règle d'élimination) et même Potter a également été en danger de recevoir le drapeau rouge.

Après une nouvelle transition éclair, Waugh a été la première à s'élancer sur le parcours de course à pied et a rapidement creusé l'écart avec Taylor-Brown et Lehair. Waugh était la première à entrer en transition avant la dernière nage, avec 4 secondes d'avance sur ses poursuivantes. Les Short Chutes revenaient à Fullagar, Beaugrand et Lehair, avec des implications majeures pour la dernière étape de la journée.



Étape 3

Le fait du jour de la dernière natation est revenu à Spivey, qui a effacé un écart de 11 secondes entre elle et les leaders (!), rejoignant Taylor-Brown, Lehair et Waugh dans la bataille pour les places sur le podium.

La dernière étape de vélo de la journée a commencé avec Lehair qui a couru à côté de son vélo bien au-delà de la ligne de fin d'aire de transition, mais elle s'est rétablie pour rejoindre les concurrentes à la fin du 1er tour. L'écart était alors de 26 secondes à la fin du 3e tour (Beaugrand était à 41 secondes). Lehair étant la seule à détenir un Short Chute dans sa manche, Taylor-Brown et Waugh attaquaient dans le but de creuser l'écart avant la dernière course à pied décisive.

Après une transition fluide, Spivey était la première à s'élancer sur le parcours final, Taylor-Brown et Waugh la suivant de près. Lehair a alors utilisé son Short Chute pour rejoindre le trio à l'avant et a immédiatement placé une attaque, laissant sur place Spivey et Waugh. Seule Taylor-Brown tentait de s'accrocher. Mais comme au supertri de Londres en 2023, le rythme (et la cadence !) de Lehair s'est avéré trop élevé pour ses concurrentes, créant un avantage de 2 secondes à la cloche et doublant cette avance pour gagner avec 4 secondes d'avance sur Taylor-Brown, Waugh terminant 3e, Spivey 4e et Léonie Périault prenant une belle 5e place pour Podium Racing.



Yee - Wilde, le remake

Chez les hommes, les 2 superstars Alex Yee et Hayden Wilde ont renoué avec leur rivalité en Amérique. Autre continent. Autre format de triathlon. Mais même résultat pour le Britannique Alex Yee, qui a remporté une victoire spectaculaire sur le Néo-Zélandais Hayden Wilde sur cette 1ère course de supertri 2024, brisant une nouvelle fois le cœur des Kiwis en fin de course.

Après avoir livré l'une des plus incroyables batailles lors des derniers

Jeux Olympiques à Paris, Yee et Wilde ont remis ça sous la pluie à Boston, pour les débuts du supertri dans la célèbre ville américaine. Yee, de la nouvelle équipe Brownlee Racing dirigée par Non Stanford, et Wilde, de l'équipe Crown Racing de Chris McCormack, ont été inséparables tout au long de l'épreuve, mais Vincent Luis et Dorian Coninx, ainsi que l'Allemand Tim Hellwig, les ont rejoints, les 2 Français ayant été de grands animateurs de la course.

Yee et Wilde s'échangeaient la tête jusqu'à ce que le Britannique, comme



il l'avait fait de façon si mémorable à Paris, produise une accélération décisive avec la ligne d'arrivée en vue, franchissant le ruban avec une seconde d'avance sur Wilde pour commencer la série avec une victoire pour Brownlee Racing. Coninx a pris la 3e place pour l'équipe Podium Racing de Tim Don. Un podium derrière les médaillés d'or et d'argent des JO qui efface quelque peu sa contre-performance à Paris...

« J'ai fait une grosse erreur dans la transition [finale] et je suis un peu rouillé après les Jeux Olympiques qui ont eu lieu il y a seulement 10 jours. Mais nous voulons que la supertri soit excitante et j'espère que nous vous offrirons un beau spectacle », a pour sa part déclaré Yee à l'arrivée.

Wilde a dû une fois de plus regarder Yee s'éloigner de lui au sprint, juste avant le couloir d'arrivée, et l'agacement du Kiwi était évident sur la ligne d'arrivée. « Ne pas être loin n'est pas suffisant. C'était bien d'avoir Vincent [Luis] sur le vélo, mais c'est dommage que les autres gars n'aient pas travaillé et aient attendu la course à pied », a déclaré un Wilde frustré à l'arrivée. « Je n'appelle pas cela de la course et c'est un peu dommage. J'ai vu trop de médailles d'argent ces 2 dernières semaines, alors ce serait bien de décrocher une médaille d'or à Chicago (ndlr, 25 août). »



COURSE HOMMES - LE DÉROULÉ

Étape 1

Dans les eaux de DCR Carson Beach, pour la première natation masculine de 300 m de la saison 2024 de supertri, les rivalités de la saison 2023 ont été rétablies, avec Matt Hauser qui a obtenu le Short Chute pour Podium Racing, de justesse devant Max Stapley de Crown Racing, Alex Yee de Brownlee Racing et Dorian Coninx, autre athlète de Podium Racing.

Les triathlètes se sont regroupés en un peloton principal lors de la 1ère étape cycliste de 4 km. La star américaine Seth Rider a été le 1er à sortir de la transition et à s'assurer d'un Short Chute pour les Stars & Stripes. Après une bataille mémorable aux Jeux Olympiques, Yee et Hayden Wilde de Crown Racing se sont de nouveau affrontés à l'avant lors de la course à pied, le Kiwi espérant prendre sa revanche après avoir vu ses rêves de médaille d'or brisés à la toute fin de la course sur le Pont Alexandre III. Mais les 2 hommes ne sont pas restés seuls longtemps, le "vétérane" du supertri de Crown Racing, Vincent Luis, 35 ans, les rejoignant à l'avant.

Étape 2

La 2e natation de 300 m a alors vu Luis remonter les années. Ayant manqué la sélection pour les Jeux Olympiques sur son propre sol, le Français a pris la tête de la natation, suivi de près par son compatriote et champion du monde 2023, Coninx,



et Wilde. Sur les 4 km de vélo, Wilde a réalisé une transition remarquable, avant que Luis ne montre à nouveau sa puissance pour prendre la tête. Yee et l'Allemand Tim Hellwig, de Stars and Stripes, ont alors rejoint le trio de tête, au grand dam de Wilde qui a échangé quelques mots avec Coninx sur le fait de laisser Yee revenir dans le groupe.

Avec une pluie de plus en plus forte dans le Massachusetts, les coéquipiers de Crown Racing, Wilde et Luis, ont alors mené jusqu'à ce que Yee réduise l'écart en tête, ayant en tête le fait que Yee prendrait le Short Chute de Brownlee Racing dans la dernière étape de la journée, de même que Coninx pour Podium Racing.

Étape 3

Dans les derniers 300 mètres de natation à Boston, l'athlète espagnol de Brownlee Racing, Sergio Baxter Cabrera, a rejoint les concurrents à l'avant, avec 18 secondes d'avance sur les autres poursuivants, ce qui signifiait que le vainqueur se trouvait certainement dans ce peloton de tête. Coninx a pourtant écopé d'une pénalité de 5 secondes pour ne pas avoir mis ses lunettes dans la boîte de transition (il a par ailleurs effectué 2 natations sans lunettes !), tandis que l'Américain Chase McQueen a été éliminé pour avoir pris plus de 90 secondes de retard sur la tête.

Sur le vélo de 4 km, Wilde a laissé Yee prendre un relais à l'avant, avant de mener la charge à l'avant avec son



coéquipier Luis pour tenter de faire sauter le Britannique. Les 6 coureurs sont restés inséparables jusqu'à la fin de l'épreuve, et tout s'est joué dans la dernière course à pied.

Yee a perdu 5 secondes à cause d'une transition ratée, mais a utilisé son Short Chute pour revenir dans la course. Alors que les regards se tournaient vers Wilde et Yee, Coninx prenait la tête, sachant qu'une pénalité de 5 secondes l'attendait. Pénalité qui le

faisait rétrograder à la 5e place, et Wilde en profitait. Dans un remake de Paris, ce diable de Yee se rapprochait de Wilde à 800 m de l'arrivée, mais ce dernier répliquait à 600 m de la ligne. Ce n'était cependant pas suffisant, Yee mettant le turbo juste avant l'arrivée, franchissant la ligne dans une célébration nonchalante sur les tous derniers mètres, les bras croisés. Wilde, peu impressionné mais interrogatif, terminait à une seconde devant Coninx, Hellwig et Luis.



LES RÉACTIONS DES 4 FRANÇAIS



Dorian Coninx

« De retour sur le podium et ça fait du bien ! Après un début de saison difficile, c'est tellement gratifiant d'avoir enfin réussi à faire une course cohérente. J'ai fait une erreur, mais je la prends comme une leçon pour aiguïser ma concentration pour la prochaine. Bravo à l'équipe Podium Racing et à Jeanne Lehair pour la victoire. »



Léonie Périault

« 5e place à la supertri ! Je prends, ces dernières semaines n'ont pas été évidentes. Ça fait plaisir d'être de retour à l'avant malgré quelques erreurs techniques. Victoire par équipe avec Podium Racing, bravo Jeanne Lehair et Dorian Coninx. Prochaine étape à Chicago. »



Vincent Luis

« 5e était le mieux que je puisse faire après une course très serrée. Heureux d'être de retour sur supertri après une pause de 2 ans. Cette première étape a été brutale, mais quel plaisir d'être de retour à jouer devant. La 1ère des 5 étapes est faite et il y en a encore beaucoup à venir. Félicitations aux mecs devant et bravo à tous, ce format de course est super intense. La prochaine à Chicago. »



Cassandre Beaugrand

« Pas mon meilleur jour pour la première manche de supertri, mais j'ai essayé de me battre jusqu'au bout pour l'équipe. J'espère que ce sera mieux à Chicago ! »

REPORTAGE



TOP 5 CLASSEMENT GÉNÉRAL

#	ATHLETE	TIME
1	 JEANNE LEHAIR	1:05:52
2	 GEORGIA TAYLOR-BROWN	+4
3	 KATE WAUGH	+9
4	 TAYLOR SPIVEY	+23
5	 LÉONIE PÉRIAULT	+38
6	 JESS FULLAGAR	+53
7	 OLIVIA MATHIAS	+1:02
8	 CASSANDRE BEAUGRAND	+1:03
9	 ALICE BETTO	+1:06
10	 CATHIA SCHAR	+1:53

SUPERTRI BOSTON

#	ATHLETE	TIME
1	 ALEX YEE	49:03
2	 HAYDEN WILDE	+1
3	 DORIAN CONINX	+6
4	 TIM HELLWIG	+8
5	 VINCENT LUIS	+12
6	 SERGIO BAXTER CABRERA	+22
7	 MATTHEW HAUSER	+25
8	 CONNOR BENTLEY	+29
9	 JOHN REED	+38
10	 HUGO MILNER	+55

SUPERTRI BOSTON

LE CALENDRIER SUPERTRI 2024

- 18 août - Boston, USA
- 25 août - Chicago, USA
- 8 septembre - Londres, Royaume-Uni

- 6 octobre - Toulouse, France
- 3 novembre - Neom, Arabie saoudite

RÉVOLUTIONNE TON ENTRAÎNEMENT

Plans d'entraînement personnalisés et basés sur l'IA
pour triathlon, cyclisme et course à pied



25%
de rabais

14 JOURS DE TEST GRATUIT !

PEAK



SUPERTRI CHICAGO

PAS DE COUP DE FROID **DANS L'ILLINOIS !**



PAR SUPERTRI - CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS THAT CAMERAN MAN - TOMMY ZAFERES



Pas de repos pour les braves ! Une semaine seulement après l'étape de Boston, la supertri poursuivait sa tournée américaine dans la fournaise de Chicago. 31 °C au compteur et une eau agitée du Lac Michigan à 23,5 °C ont éprouvé les organismes et rajouté de la difficulté à l'épreuve déjà relevée d'enchaîner sans interruption les 3 triathlons de 300 m / 4 km / 1,6 km. Un effort à fournir aussi grand que les buildings chicagoans qui ont servi de décor à cette étape surchauffée.

Agréable et ludique à regarder, violente à effectuer... Impossible de mentir sur la supertri : pour gagner une étape, il faut soit être à 100% tout le temps, soit bénéficier d'un coup de pouce avec un short chute, voire parfois les deux ! Une transition ratée et le contact avec le bon groupe est perdu. Une faute technique (affaires en dehors du bac, oubli du bonnet de natation, non-respect de la ligne de montée/descente du vélo...) et c'est une pénalité de 5 secondes... Et la sanction ultime, l'élimination quand tout athlète se retrouve à plus de 90 secondes du leader, à n'importe quel moment de la course.

La supertri ne pardonne rien et s'imposer sur une étape révèle d'un excellent état de forme, doublé d'une fine stratégie d'équipe, 4 athlètes de chacune des 4 équipes étant au départ, chez les hommes et chez les femmes. Et sur les rives du Lac Michigan, c'est l'équipe Crown Racing qui a joué une partition sans fausse note, digne des plus grands blues de la mégapole américaine.

L'événement a marqué les débuts de la supertri dans la "Windy City", dans le cadre du triathlon de Chicago, le plus grand triathlon urbain des États-Unis, qui existe depuis plus de 40 ans. Une foule immense et un décor inédit ont accueilli les athlètes sur le format supertri, qui a vu les athlètes affronter une natation de 300 m en mer, enfin... dans le Lac Michigan qui avait des allures de mer, un vélo plat de 4 km avant une course à pied de 1,6 km. Tout ça 3 fois de suite, le tout sans pause entre les étapes et dans une chaleur écrasante... Moteurs surchauffés, capots ouverts !

supertri

CHICAGO

SS

SS

supertri



WHOOSH

VARLO

FORM

WHOOSH

VARLO

FORM

VARLO

supertri



Crown Racing en force avec Taylor-Brown et Beaugrand

Après une 2e place obtenue de haute lutte à Boston une semaine auparavant, la Britannique Georgia Taylor-Brown a décroché l'or en patronne sur la supertri de Chicago. La jeune femme de 30 ans a fait partie de la tête pendant la majeure partie du triple triathlon en 9 étapes, avant de prendre l'initiative sur la dernière partie cycliste de la journée puis d'enfoncer le clou dans le dernier mile (1,6 km) de course à pied, décrochant ainsi la victoire pour son équipe Crown Racing.

La championne olympique Cassandre Beaugrand, coéquipière de Taylor-Brown chez Crown Racing, bénéficiait d'un short chute à effectuer au début de la dernière course à pied, mais elle n'a pu accrocher le groupe de 4 qui s'était détaché dans la dernière portion cycliste sous l'impulsion de Taylor-Brown et Spivey. La Française, malgré une belle remontada en course à pied témoignant de sa performance des JO, a terminé 2e, tandis que Taylor Spivey a pris la 3e

place à domicile pour l'équipe Stars & Stripes Racing. Ce résultat a permis à Crown Racing de prendre la tête de la série avant l'épreuve masculine de Chicago.

Après une saison 2023 difficile et des JO mi-figue, mi-raisin avec une 6e place, Taylor-Brown appréciait à juste titre sa victoire : « C'est agréable d'être de retour au sommet, car j'ai oublié ce que l'on ressent quand on soulève la banderole, mais il fait si chaud ici et toutes les filles ont été incroyables. J'ai dû puiser au plus profond de moi-

même et je savais que je devais passer Taylor [Spivey] et Olivia [Mathias] et m'en remettre à moi-même. »

COURSE FEMMES - LE DÉROULÉ

Étape 1

Les 300 premiers mètres de natation de la journée ont commencé avec les athlètes plongeant dans les eaux agitées du Lac Michigan, sous une température de plus de 30°C. Vittória Lopes, Kirsten Kasper et Cassandre



Beaugrand ont été les premières à sortir de l'eau, Kasper se battant pour remporter le short chute pour son équipe Stars & Stripes Racing.

Le parcours à vélo de 4 km serré et technique en mode critérium, avec une chicane délicate à négocier, a vu Georgia Taylor-Brown, de Crown Racing, rapidement sur le devant de la scène, contrôlant le rythme de la même manière qu'à Boston la semaine précédente. Olivia Mathias et Jess Fullagar de l'équipe Brownlee Racing se sont également relayées à l'avant dans une échappée menée tambours battants par les Britanniques, Mathias prenant le short chute en sortant la première de T2.

Le parcours de course à pied de 1,6 km sous le soleil illinois a vu Beaugrand, Beth Potter et Jeanne Lehair se frayer un chemin dans le Lakefront Park. Courant une grande partie avec son bonnet de bain sur la tête, Beaugrand a été la première à terminer l'étape 1 pour gagner un short chute pour Crown Racing, avec Lehair sur ses talons.

Étape 2

La natation de l'étape 2 a commencé avec les athlètes plongeant du ponton dans le Lac Michigan, Beaugrand menant juste devant Taylor-Brown, après une nage rapide de 300 mètres. La Hongroise de 16 ans, Fanni Szalai, était également dans les premières places pour Podium Racing.

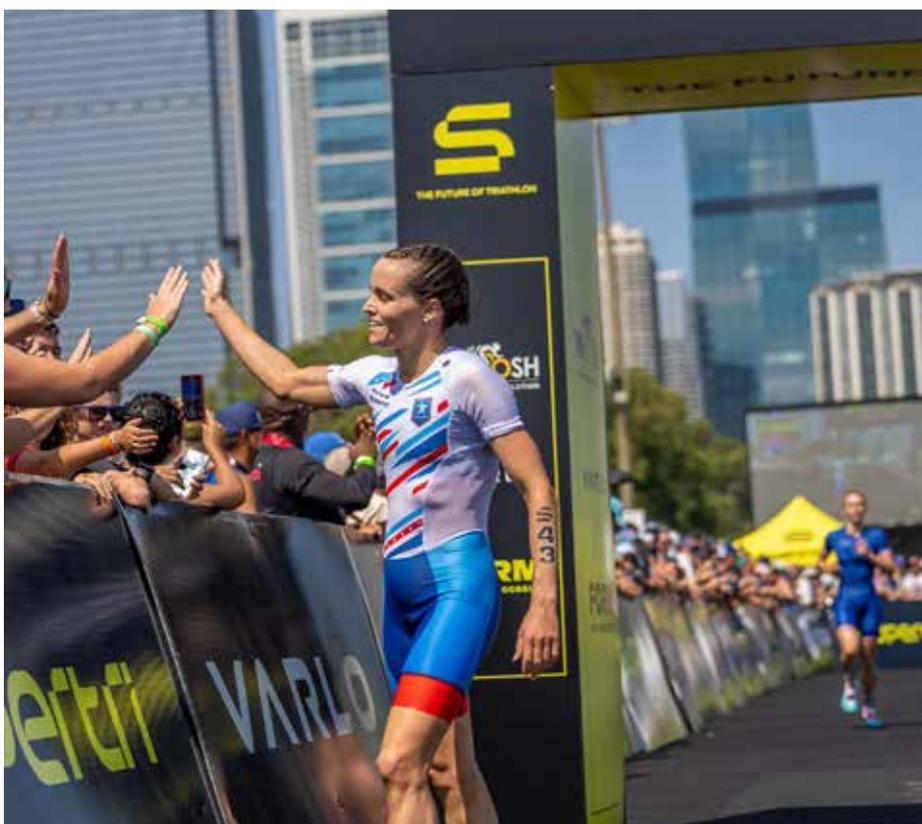
Taylor-Brown était pourtant la première à s'élancer en vélo sur le circuit de 4 km devant Beaugrand et Lehair, le rythme implacable du groupe de tête faisant de Cathia Schär la première athlète à tomber sous le coup de la règle des 90 secondes de l'élimination. Fullagar et Mathias sont revenues à l'avant à mi-



parcours pour rejoindre Taylor-Brown et contrôler le tempo de l'étape de vélo, Mathias étant la première à passer la transition et à entamer la 2e course à pied de la journée.

Une course à pied de 1,6 km qui a vu un groupe de 9 athlètes se détacher des poursuivantes, avec toutes les favorites et les 4 équipes représentées,

et l'attribution nominative des short chutes pas encore effectuée. Taylor Spivey de Stars & Stripes Racing a alors déclenché des applaudissements locaux en se plaçant en tête du peloton, avec un short chute comme récompense de la part de son entraîneur Parker Spencer. Beaugrand et Mathias obtenaient également les 2 autres short chutes.



Étape 3

Les 300 derniers mètres de natation ont été menés par Potter qui, sans short chute, savait qu'elle devait essayer de creuser l'écart, et Spivey, mais c'est finalement sa compatriote Mathias qui a pris une courte avance à T1 devant Spivey et Taylor-Brown.

Le peloton de tête a commencé à se disloquer de manière significative dans les premiers instants de la dernière étape cycliste de 4 km, avec un groupe de 4 à l'avant composé de Spivey, Taylor-Brown, Mathias et Fullagar, créant un écart entre elles et leurs poursuivantes. La chaleur et le rythme effréné ont également vu plus d'athlètes recevoir le drapeau rouge synonyme d'élimination, les dernières étant Kate Waugh, Katie Zaferes et Léonie Périault.

Le groupe de tête de 4 athlètes avait alors une avance de 10 secondes au départ des 1,6 km de course à pied, Spivey et Mathias prenant immédiatement la tête grâce à leurs short chute. Mais même sans short chute, Taylor-Brown était la plus forte à Chicago. La Britannique s'est rapidement portée à l'avant pour effacer cet avantage, mais Beaugrand était également à l'affût ! À 800 m de l'arrivée, l'avance de Taylor-Brown n'était plus que de 4 secondes sur Beaugrand, mais la Britannique en a remis une couche pour gagner avec 8 secondes d'avance sur la Française, avec Spivey 3e, Mathias 4e - auteure d'une très belle course - et Lehair complétant le top 5.



Hayden s'envole. Pour Yee, retour sur terre.

Après des médailles d'argent à la supertri de Boston et aux Jeux Olympiques de Paris 2024, Hayden Wilde de Crown Racing voulait l'or ! Dans l'Illinois, ce fut chose faite. Le Kiwi est remonté sur la plus haute marche du podium lors de la supertri de Chicago, en remportant une victoire décisive devant Léo Bergère de Podium Racing et Vasco Vilaça de Stars & Stripes Racing.

Après avoir vu Alex Yee le dépasser et s'imposer dans les derniers mètres à Paris et à Boston, Wilde a semblé avide d'or dès le début de la course supertri de Chicago, en imprimant régulièrement le rythme à l'avant, notamment sur le parcours cycliste. Stratégie payante, car Yee a sauté dès le premier vélo, absent du bon groupe.

Le Néo-Zélandais de 26 ans s'est montré décisif au début de l'étape





COURSE HOMMES - LE DÉROULÉ

Étape 1

Les 300 mètres de natation dans le Lac Michigan ont vu Matt Hauser et Chase McQueen mener la charge à l'avant, les 2 athlètes jouant des coudes comme des hystériques un jour de soldes à la sortie de la rampe pour tenter d'obtenir le short chute pour leur équipe ! Cet honneur est finalement revenu à Hauser de Podium Racing, son équipe dominant les premières positions après la natation, Brownlee Racing fermant la marche. On ne le savait pas encore, mais Yee était déjà hors jeu...

3, avant de franchir la ligne avec détermination et de poser des jalons pour le reste de la série 2024. Wilde a marqué de précieux points pour son équipe Crown Racing, tandis que son meilleur ennemi Yee a terminé à 44 secondes à la 8e place, un coup dur pour l'équipe Brownlee Racing dans la course aux points.

« Je suis super content d'être de retour sur la plus haute marche du podium, ça faisait longtemps », a déclaré Wilde à l'arrivée. « Nous avons discuté avec l'équipe et j'ai dû faire ce que je ne fais pas habituellement. En fait, j'ai détesté la course car ce n'est pas moi, mais l'équipe avait besoin de points importants et il faisait chaud. J'avais peur en arrivant aujourd'hui en raison de la façon dont Paris s'était déroulé dans la chaleur. »

Et les Frenchies dans tout ça ? Comme à Boston, majoritairement aux avant-postes et animateurs de la course. Gonflés de la présence de Léo Bergère (absent à Boston), les rangs français étaient au complet à Chicago. On s'est même pris à rêver lorsque les 3 gaillards se sont retrouvés isolés en tête un court moment. Mais tout

va vite en supertri, et entre aléas de course et états de forme différents (et déterminants !), Vincent Luis a dû rendre les armes sur la 3e étape pour finir 9e et Dorian Coninx a (encore) dû composer avec une pénalité de 5 secondes qui l'a éjecté du groupe pour la gagne, finissant à la 7e place. En bronze aux JO, Léo Bergère a surfé sur sa forme du moment pour monter sur le podium juste derrière Wilde. Comme à Paris.

La partie cycliste de 4 km a vu le peloton se disperser sur le parcours sinueux et serré du bord du lac, Vasco Vilaça poussant fort sur les pédales à l'avant pour Stars & Stripes Racing, et Hayden Wilde remontant des places pour Crown Racing. Malgré une entrée en premier dans le parc à vélo de Vincent Luis, le short chute est revenu à Vilaça à la faveur d'une transition éclair.





Un groupe de 9 athlètes s'est alors formé à l'avant de la course à pied de 1,6 km, emmené par Vilaça, avec le "vétérane" de 35 ans Vincent Luis de Crown Racing qui s'est également mis en avant après une bonne performance à Boston une semaine auparavant. C'est finalement Wilde qui a pris la tête à l'approche de la 2e natation, remportant un short chute pour Crown Racing. Et Yee ? Le Britannique était à 17 secondes. Autant dire, un écart abyssal en supertri.

Étape 2

La 2e natation de 300 m dans le clapot du Lac Michigan a été rapidement menée par Luis et ses compatriotes Dorian Coninx et Léo Bergère de Podium Racing, avec Kenji Nener également dans le coup pour Podium Racing.

Le fait marquant de l'étape cycliste de 4 km a été le naufrage de l'équipe Brownlee Racing à l'arrière, en perte avec 24 secondes de retard sur le peloton de tête de 11 coureurs. Sur le parcours sinueux, Tim Hellwig de Stars & Stripes

Racing a goûté le bitume, mais est remonté directement sur son vélo, avant que Vilaça ne se dirige vers la course à pied en premier, tandis que Max Stapley a purgé une pénalité de 5 secondes pour avoir oublié son bonnet lors de la natation.

La course à pied de 1,6 km a alors vu un groupe de 8 athlètes se former à l'avant, les honneurs des short chutes revenant à Vilaça, Wilde et Hauser. Et Yee ? Grâce à ses qualités

de coureur, il semblait revenir dans la course, mais cela semblait trop tard...

Étape 3

Wilde était le premier à plonger dans le lac pour les 300 derniers mètres de natation de la journée, avec un short chute en poche, devant Nener et Coninx. Le Japonais a pourtant été le premier à sortir de l'eau pour arriver à T1, les 4 premières places étant toutes occupées par Podium Racing !



Nener, qui s'entraîne souvent avec les Norvégiens Kristian Blummenfelt et Gustav Iden, a pris la tête du peloton de 9 athlètes sur les 4 km de vélo. Mais Coninx et Hauser ont écopé de pénalités de 5 secondes, ce qui portait un coup à Podium Racing, tandis que Yee et Brownlee Racing étaient toujours absents des débats. Un Vilaça des grands jours passait en tête pour Stars & Stripes Racing avant T2, avec beaucoup d'enjeu en prévision sur le dernier mile.

Vilaça et Wilde jouaient leurs short chutes au départ des 1,6 km de course à pied, avec Bergère en tête du groupe de chasse. Wilde s'est assuré la gagne à la fin du 1er tour, laissant le Portugais dans son rétroviseur, et Bergère a pris la 2e place. D'aucuns attendaient une célébration particulière en réponse aux fameux bras croisés de Yee à Boston, mais Wilde n'a étrangement montré aucune émotion en franchissant la ligne... Auteur d'un excellent retour, Bergère terminait 2e à 2 secondes et Vilaça à 3 secondes, en 3e position. Hauser, malgré sa pénalité, et Hellwig, complétaient le top 5, Nener prenant la 6e place après une belle course. Et Yee ? 8e à 44 secondes, retour sur terre. Mais la prochaine étape, à Londres, sur son sol, promet d'être explosive !



LES RÉACTIONS DES 4 FRANÇAIS



Léo Bergère

« 2e à la supertri de Chicago après un combat acharné jusqu'à la ligne d'arrivée ! Content de la performance globale, j'ai besoin d'améliorer mes transitions pour la prochaine. Félicitations Podium Racing garçons et filles pour le week-end et Hayden Wilde et Vasco Vilaca pour le podium. »

Dorian Coninx

« La supertri est brutale et impitoyable, surtout par cette chaleur ! Malgré tout, j'ai pris beaucoup de plaisir à courir, même quand c'était difficile. J'ai terminé 7e, vraiment heureux pour l'équipe Podium Racing ! »



Vincent Luis

« Pas mon meilleur jour (à Chicago). Je n'avais juste pas les jambes pour rester avec les mecs de devant et les 10 dernières minutes de course ont été très difficiles. En route pour l'Angleterre pour la prochaine course (8 sept). L'équipe (Crown Racing) a assuré côté filles et Hayden remporte la course hommes. »

Cassandra Beaugrand

« Un peu plus moi-même (à Chicago) pour la 2e manche de supertri. Heureuse d'être de retour sur le podium et quelques précieux points pour l'équipe Crown Racing. Prochain arrêt, Londres. »



Léonie Périault

« Journée compliquée mais prévisible (12e). Je suis tombée malade après la première étape de Boston, j'ai lutté toute la semaine contre un virus qui m'a sacrément diminuée. Bravo à mon équipe Podium Racing. Hâte de rentrer à la maison après 1 mois dans les bagages. Prochaine étape : supertri Londres le 8 septembre. »



CLASSEMENTS DE L'ÉTAPE SUPERTRI CHICAGO

supertri
RACE RESULT

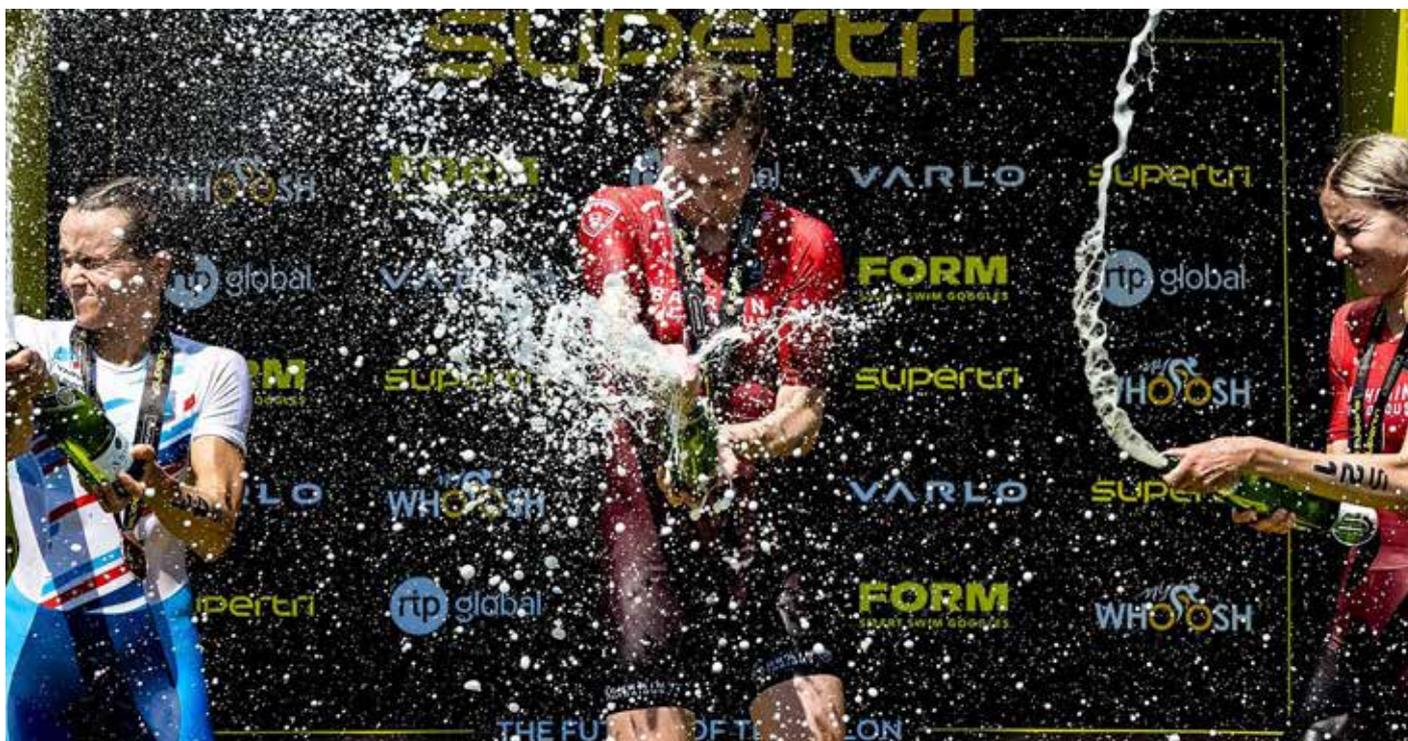
#	ATHLETE	TIME
1	GEORGIA TAYLOR-BROWN	57:36
2	CASSANDRE BEAUGRAND	+6
3	TAYLOR SPIVEY	+12
4	OLIVIA MATHIAS	+19
5	JEANNE LEHAIR	+28
6	BETH POTTER	+32
7	FANNI SZALAI	+40
8	JESS FULLAGAR	+49
9	KORSTEN KASPER	+58
10	ALICE BETTO	+78

CHICAGO

supertri
RACE RESULT

#	ATHLETE	TIME
1	HAYDEN WILDE	52:45
2	LÉO BERGERE	+2
3	VASCO VILAÇA	+3
4	MATTHEW HAUSER	+16
5	TIM HELLWIG	+22
6	KENJI NENER	+26
7	DORIAN CONINX	+38
8	ALEX YEE	+44
9	VINCENT LUIS	+50
10	VETLE BERGSVIK THORN	+51

CHICAGO



CLASSEMENTS GÉNÉRAUX APRÈS 2 ÉTAPES

Supertri

OVERALL STANDINGS

#	ATHLETE	POINTS
1	HAYDEN WILDE	29
2	TIM HELLWIG	23
3	ALEX YEE	23
4	DORIAN CONINX	22
5	MATT HAUSER	21
6	VINCENT LUIS	18
7	KENJI NENER	15
8	LEO BERGERE	14
9	SERGIO BAXTER CABRERA	14
10	VASCO VILACA	13

CHICAGO

Supertri

OVERALL STANDINGS

#	ATHLETE	TIME
1	GEORGIA TAYLOR-BROWN	29
2	JEANNE LEHAIR	26
3	TAYLOR SPIVEY	25
4	CASSANDRE BEAUGRAND	22
5	OLVIA MATHIAS	21
6	JESS FULLAGAR	18
7	KATE WAUGH	18
8	LEONIE PERIAULT	15
9	BETH POTTER	14
10	ALICE BETTO	13

CHICAGO

LE CALENDRIER SUPERTRI 2024

- 18 août - Boston, USA
- 25 août - Chicago, USA
- 8 septembre - Londres, Royaume-Uni

- 6 octobre - Toulouse, France
- 3 novembre - Neom, Arabie saoudite



EMBRUNMAN

40E RUGISSANT !



PAR ROMUALD VINACE PHOTOS ACTIV'IMAGES



Le 15 août dernier, Louis Richard et Emma Bilham ont été sacrés pour la première fois sur l'Embrunman, ce triathlon tant redouté. Le pensionnaire de l'AS Monaco a brillé pour sa 2e participation et a dompté le mythe en 9h30'41 devant Clément Grandy et Simon Viain. Chez les femmes, la Suissesse tire sa révérence de la plus belle des manières sur cette 40e édition en 10h54'44, devant sa compatriote Nina Derron et la Française Nikita Paskiewiez. Victime d'un malaise, la triple vainqueur, Jeanne Collonge, termine au pied du podium.

Le record établi en 2023 en 9h14'9 reste la propriété du Français Arthur Horseau. Indéboulonnable à l'image du géant, fier gaillard infiniment respecté depuis sa naissance en 1984. Ils étaient plus d'un millier à enchaîner les 3,8 km de natation dans le plan d'eau d'Embrun, les 185 km de vélo et les 3 boucles dédiées au marathon.

Un effort XXL au cœur des Alpes, véritable sacerdoce des triathlètes pleinement conscients (ou pas) de l'impact que l'Embrunman concocté par Gérald Iacono aura sur leur organisme. Professionnels et amateurs mis au défi de la légende, avec l'espoir pour certains de franchir la ligne d'arrivée quand d'autres visent le Graal. Long, complexe, exigeant, l'Embrunman se mérite, se souffre et s'apprécie sans modération. Comme attirés par un aimant, les triathlètes ont montré cette encore à la force des bras, aux coups de pédale et aux grandes foulées que l'épisode COVID est noyé dans les souvenirs, balayé, soigné, éradiqué. Définitivement. « Nous avons souffert énormément et la course a été ébranlée avant de retrouver toutes ses lettres de noblesse avec un taux de fréquentation revenu dans les standards des plus belles années », s'est réjoui l'inoxydable Gérald Iacono, fier de voir les formats « Quart » et « Half », grandes nouveautés de la saison dernière, reconduits pour le plus grand plaisir de 600 participants.

Coup de chaud pour Jeanne Collonge

« L'objectif avoué étant d'offrir une autre approche, plus ludique et qui parvienne à gommer une logique appréhension, très visible chez les plus jeunes. Nous souhaitons ainsi qu'ils se projettent, à leur niveau et par étape vers les exigences de l'Embrunman. Il leur faut le découvrir progressivement pour l'apprécier et tenter l'aventure sans être plongé dans le dur dès les premières et nombreuses difficultés de peur de ne plus y goûter. Le plaisir reste la priorité, » précise Gérald Iacono.

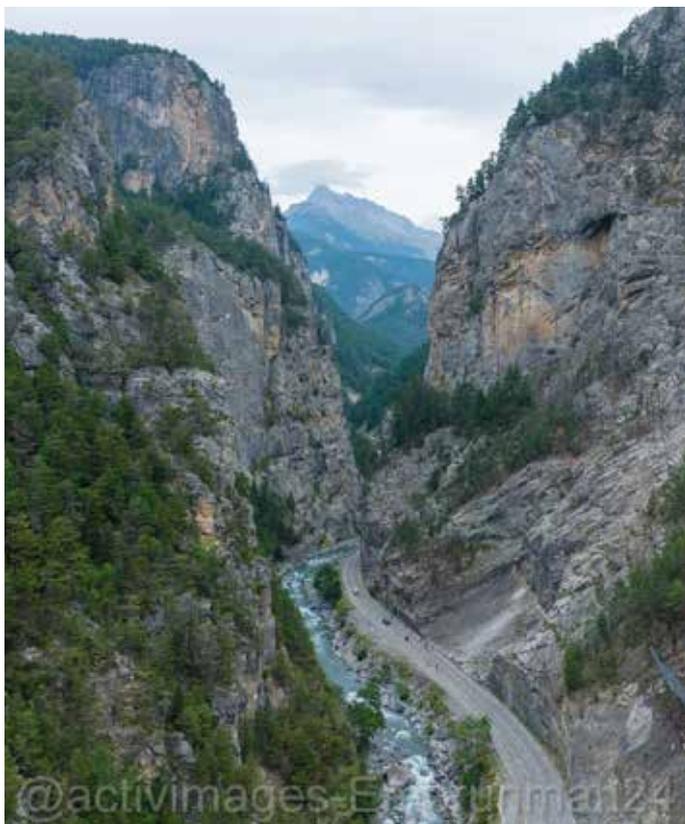
Un pari gagnant pour l'organisateur qui n'a pas masqué son émotion au sortir du 40e et toujours rugissant Embrunman. Et pour cause ! Quand l'extra-sportif s'invite à la fête sous les traits de la célébration du jumelage Embrun-Koh Samui officialisé en 2011 et de la commémoration des 80 ans de la Libération,





la gorge reste serrée... « Quel grand succès pour l'épreuve et quelle joie de voir Emma Bilham enfin victorieuse après 3 tentatives infructueuses. Je sais qu'elle aime bien ce rendez-vous et qu'inscrire enfin son nom au palmarès lui tenait à cœur. Emma, c'est tout d'abord un état d'esprit irréprochable, doublé d'une gagneuse à la hauteur de ses qualités. Je n'oublie pas Louis (Richard) qui, lui aussi, signe son premier succès ici. C'est une grande journée qui a rassemblé un public nombreux au cœur de l'événement avec notamment un million de vues sur Facebook. »





Un grand cru nourri par l'adversité, la combativité, le don de soi. Jeanne Collonge a échoué au pied du podium après avoir pourtant mené les débats. Jusqu'au bout de l'effort, le coup de chaud en estocade à quelques kilomètres de la récompense. Cruel, l'implacable Embrunman n'a pas épargné sa championne, triplement couronnée sur les éditions 2012, 2013 et... 2023 - elle se classa également 2e en 2015 -.

Un géant qui a finalement souri au Monégasque Louis Richard, lui qui avait « *coché le rendez-vous depuis cet hiver* », bien décidé à gommer la 4e place acquise l'an dernier sur ce qu'il avait défini lui-même comme « un objectif personnel de la saison ». Très satisfait au sortir de sa course, l'ancien cycliste a mis à profit ses 15 ans d'expérience (5h35, meilleur temps scratch) avant de se montrer décisif sur le marathon bouclé en

2h49 (là encore meilleur temps). Le chrono est sans appel : 9h30'41. Tout en gestion, il n'a pas craqué pour s'adjuger la victoire dans une ambiance extraordinaire qu'a goûté sans modération la Suissesse Emma Bilham, qui a franchi la ligne d'arrivée en 10h54'44 (lire par ailleurs).

L'Embrunman a rendu son verdict et l'organisation une belle copie. La force de l'habitude.





EMMA BILHAM POUR L'ÉTERNITÉ

Le sourire illumine son visage depuis quelques jours déjà. Le bonheur en partage, Emma Bilham est sûre de tenir sa promesse : celle de chérir à tout jamais les sentiments nourris par l'Embrunman, parcours mythique sur lequel elle a définitivement laissé son empreinte. La championne met un terme à sa carrière de la plus belle des manières.

Le lien désormais indéfectible, ancré dans l'Histoire d'un mythe qu'elle a enfin dompté, la plus française des Suissesses rêve éveillée. Ne la pincez pas, son sacre est bien inscrit dans le marbre à la faveur d'un destin hors norme. Consacrée sur sa dernière course professionnelle, l'heure n'est pas encore au bilan, mais à la visualisation du plaisir indicible. Quand le « *rend-toi compte, tu l'as fait* » est si bon à entendre et à entendre encore. « *Sans mon volume d'entraînement habituel, j'en avais oublié le temps et le podium pour laisser toute sa place au plaisir. C'est finalement l'inattendu qui m'est tombé dessus.* »

L'Embrunman qui menace, qui use. L'exigence poussée à son paroxysme, le mythe invite à la souffrance, au don de soi, sans concession possible. « Il fait mal ! Chaque seconde vous rappelle la nécessité d'aller au bout de soi-même, de s'employer véritablement ! », prévient Emma. Mordue de l'effort et inconditionnelle du parcours haut-alpin, la triathlète savoure et ne tergiverse pas. Restant dans sa ligne de conduite,

elle garde le cap. Qu'importe les sollicitations ! Le point final mis au chapitre de ses 10 ans de sacrifices, d'entraînement, de compromis, de doutes et de joies intenses au plus haut niveau n'aura pas de suite. « *Les gens n'arrêtent pas de me demander si je reconsidère maintenant ma retraite. Non. On ne peut pas faire mieux que ça.* »

“ *Il y avait des doutes et de la peur, de la frustration aussi. J'ai mis tout ça de côté et je me suis demandé comment je voulais me souvenir de ma dernière course. La réponse était claire, limpide : avec un sourire. Alors j'ai souri.*

Cette sensation incomparable pour la championne de venir s'envelopper dans le ruban doré de la ligne d'arrivée, terre promise de tant de sportifs. « *Comme de nombreuses fois dans ma carrière, je n'étais ni la plus rapide ni la mieux préparé ce jour-là. Il y avait des doutes et de la peur, de la frustration aussi. J'ai mis tout ça de côté et je me suis demandé comment je voulais me souvenir de ma dernière course. La réponse était claire, limpide : avec un sourire. Alors j'ai souri. Au check-in, au début, sur le vélo, à travers la douleur et à tous les gens qui me crient dessus. Dans le noir du lac, en haut des collines brutales et à travers les champs brûlants. C'était aussi dur*

et mémorable que je le voulais et c'était la meilleure façon de clore le chapitre triathlon de ma vie. »

À 37 ans, le temps est venu pour le retour au calme et ces mots écrits de sa main sur son réseau social restent marqués du sceau du talent, de la sensibilité, de la générosité. Attachante Emma, redoutable Bilham, le triathlon a beaucoup appris de vous. Gérald lacono vous encense à juste titre, louant un état d'esprit de gagnateur, de winner, trop heureux de vous voir briller en son royaume.

Oui, le mérite à un prix : celui de l'abnégation, de la persévérance. La 4e tentative aura été la bonne. 4e, 5e, 2e... Championne quand même, bien avant la consécration. Petit bout de femme façonnée à l'épreuve des challenges, la perspective d'une reconversion ambitieuse n'est pas du genre à l'effrayer.

Emma a du coffre, l'Alpe d'Huez s'en souvient encore, comme la pluie battante qui a noyé l'Ironman d'Irlande. Bilham comme une éclaircie dans la grisaille s'en était allée toucher l'or. C'était en 2019, 3 ans après l'argent conquis de haute lutte sur un autre Ironman, celui de Nice. Et puis Embrun, toujours.

“ J'aurai peut-être aimé battre Jeanne à la régulière. Je ne m'imaginai pas prendre les devants et la voir souffrir, victime de ce coup de chaud à 6 km de l'arrivée, ça m'a touchée. ”



« Ça a été un sacré voyage et quoi qu'il se passe demain, ce sera un autre jour pour vivre pleinement la vie, regarder en arrière avec un sourire et m'appuyer si jamais j'en ai besoin. » 10h54'44 pour l'éternité suffisent au bonheur de la môme du canton de Vaud, littéralement imprégnée par le caractère à part de l'Embrunman, par son histoire et son parcours alpin singulier qui correspond si bien à la Montreusienne. Le Mythe, comme seconde peau.

Le temps repris sur Jeanne Collonge ? La 2e partie de la course décisive après l'Izoard ? Le retour sur Nina Derron avant la montée de la côte de Chalvet ? L'ambiance ?... Que retenir, sinon ces instantanés qui ont marqué cette 40e édition... *« J'aurai peut-être aimé battre Jeanne à la régulière. Je ne m'imaginai pas prendre les devants et la voir souffrir, victime de ce coup de chaud à 6 km de l'arrivée, ça m'a touchée. »*

Vigilance accrue, bonne gestion des efforts, hydratation et alimentation régulières auront fini le travail. *« Il fallait simplement rester concentrée à mettre un pied devant l'autre »,* plaisante à peine Emma, qui se destine désormais à une carrière dans la communication, la traduction, les séjours vélo et triathlon ou encore le coaching. Le triathlon en filigrane, peut-être au cœur d'un relais avec son conjoint Guilhem, qui a pris part au Half à Embrun, mais l'individuel, c'est fini. *« Je l'avoue, j'ai alors ressenti ce petit pincement au cœur. C'était la dernière boucle de ma vie... »*

→ Retrouvez plus d'infos sur emmabilham.com





JEUX OLYMPIQUES PARIS 2024

ENTRE INCERTITUDES ET EXPLOITS FRANÇAIS



PAR JACVAN
PHOTOS WORLD TRIATHLON



Les triathlètes français ont vécu des moments intenses et contrastés sur ces Jeux Olympiques de Paris 2024. Cassandra Beaugrand a marqué l'histoire en devenant la première Française à décrocher l'or olympique en triathlon, tandis que Léo Bergère a offert à la France sa première médaille masculine avec un bronze bien mérité. Mais la compétition a aussi apporté son lot de déceptions, notamment avec la 4e place du relais mixte... Retour sur des épreuves où se sont mêlés exploits individuels, défis collectifs et ferveur populaire sans précédent.

Un début de compétition sous-tension en raison de la qualité de l'eau

L'épreuve de triathlon s'est d'abord déclinée sous le signe de... l'incertitude... La Seine, choisie comme lieu pour la natation, a été au cœur des débats. Les autorités ont dû faire face à des problèmes récurrents de qualité de l'eau, ce qui a entraîné des reports, notamment pour l'épreuve masculine. Le matin même de la course, avant le lever du soleil, les organisateurs ont annoncé que les niveaux de pollution détectés rendaient la Seine inapte pour la natation, forçant ainsi un report au lendemain. Ce contretemps a non seulement affecté la préparation mentale des athlètes, en plein petit déjeuner lors de l'annonce, mais aussi le déroulement de la compétition, rendant l'épreuve encore plus imprévisible !

Ce contexte difficile a ajouté une nouvelle dimension à des épreuves déjà exigeantes, mettant en lumière la résilience des triathlètes. Et c'est finalement un concentré de triathlon sur une matinée que nous avons vécu... intensément !

Cassandra Beaugrand : une première pour l'histoire

Oubliées les incertitudes le mercredi 31 juillet, avec l'ouverture des hostilités par l'épreuve féminine. À 4 heures du matin, les derniers résultats de l'analyse de l'eau tombaient et la course des femmes aura bien lieu tandis que les hommes partiront à 10h45.

Dès le départ, Beaugrand a montré qu'elle était en grande forme. La natation s'est déroulée sans accroc pour la Française qui a su gérer les courants lui permettant de se retrouver dans le 2e pack à la sortie de l'eau, avant que celui-ci ne fusionne rapidement avec le groupe de tête.

Le passage au vélo s'est révélé crucial pour cette épreuve. Même si la pluie avait cessé, la route restait très glissante et les chutes malheureusement trop nombreuses. Mais elles ont épargné les deux Françaises en tête : Cassandra Beaugrand et Emma Lombardi. Cassandra restait très concentrée sur cette partie. *« J'ai passé beaucoup de temps à travailler sur mon vélo, à l'adapter à ce parcours si particulier. Chaque détail comptait »*, a-t-elle expliqué après la course. Sur les pavés parisiens, elle a su prendre des risques calculés, lui permettant de figurer en bonne place en arrivant à T2. Elles étaient alors 9 en lice pour le podium. Ce n'est que dans les 1500 derniers mètres que la différence allait vraiment se faire. Cassandra Beaugrand se montrait solide en portant une accélération. Elle a su puiser dans ses réserves, bénéficiant de l'énergie de la foule



parisienne massée le long du parcours : *« Je me suis sentie portée par le public, chaque encouragement me donnait des ailes. »* Épuisée mais avec une émotion extrême, elle coupait la finishline victorieuse. Son triomphe a marqué un premier moment historique pour la France. La France en or olympique !

Outre cette victoire éclatante, la performance d'Emma Lombardi mérite également d'être soulignée. Longtemps à la bataille pour une médaille, Lombardi a terminé à la 4e place, un résultat qui, bien qu'en deçà d'un podium, montre la profondeur du

talent dans le triathlon féminin français. *« Je suis quand même très contente, c'était une course très difficile, et j'ai tout donné »*, a-t-elle déclaré avec un sourire malgré la déception de ne pas avoir décroché une médaille.

Léonie Périault, qui a réalisé une mauvaise natation, n'a pas pu prendre le bon pack et les chutes à l'arrière lui ont même fermé définitivement tout espoir de médaille, finissant courageusement à la 27e place. *« Le 31 Juillet 2024 (le jour de mes 30ans) restera à jamais une journée historique avec les 2 premières médailles olympiques pour*

le triathlon français. Me concernant, c'est une course à oublier qui va me permettre de rebondir pour la suite. La forme est là, j'en suis persuadée. Merci sincèrement à vous, le public de m'avoir permis de me remobiliser ainsi que vos encouragements si touchants. » déclarait-elle.

À peine le temps de se remettre de ces émotions, qu'il fallait se remobiliser pour encourager les hommes qui pouvaient enfin s'exprimer. Et comme on prend goût aux bonnes choses, on se prenait à rêver à un destin doré pour nos triathlètes tricolores.

Course masculine : duel fratricide pour le bronze

Léo Bergère, bien que conscient de la difficulté supplémentaire apportée par le report, est resté concentré sur son objectif : décrocher une médaille. Dès le début, la course a été intense. La natation a posé un premier défi avec des courants plus forts que prévu. Bergère a néanmoins réussi à sortir de l'eau en bonne position, intégrant rapidement le pack de tête lors de la transition cycliste.

C'est sur le parcours vélo que les choses ont vraiment commencé à



se jouer. « C'était une bataille mentale autant que physique. Chaque virage, chaque montée, pouvait faire la différence », relatait Bergère après la course. Le parcours, qui passait par certains des lieux les plus emblématiques de Paris, était non seulement technique, mais aussi exigeant. Bergère a su jouer de son expérience pour rester au contact, évitant les pièges tendus par un parcours rendu glissant par la pluie tombée la veille. Et c'est en ordre très

groupé avec tous les favoris (hormis Pearson) que le pack se présentait à T2.

Lors de la transition vers la course à pied, Bergère se trouvait toujours en bonne position pour jouer la médaille. Alors que les deux premiers concurrents, Alex Yee et Hayden Wilde, accéléraient pour se disputer l'or et l'argent, Bergère se retrouvait engagé dans un duel "fratricide" avec Pierre Le Corre pour la 3e place. Les deux Français ont livré une lutte acharnée, se poussant l'un l'autre à dépasser leurs limites. Finalement, Bergère a réussi à prendre l'avantage, franchissant la ligne d'arrivée en 3e position, offrant ainsi à la France une nouvelle médaille olympique en triathlon individuel, en bronze cette fois... Mais une première aussi !

« C'est un moment indescriptible. Après tant d'années d'efforts, obtenir cette médaille ici, à Paris, c'est un rêve devenu réalité », a-t-il déclaré, le visage marqué par l'effort mais illuminé par la joie. Pierre Le Corre, quant à lui, a

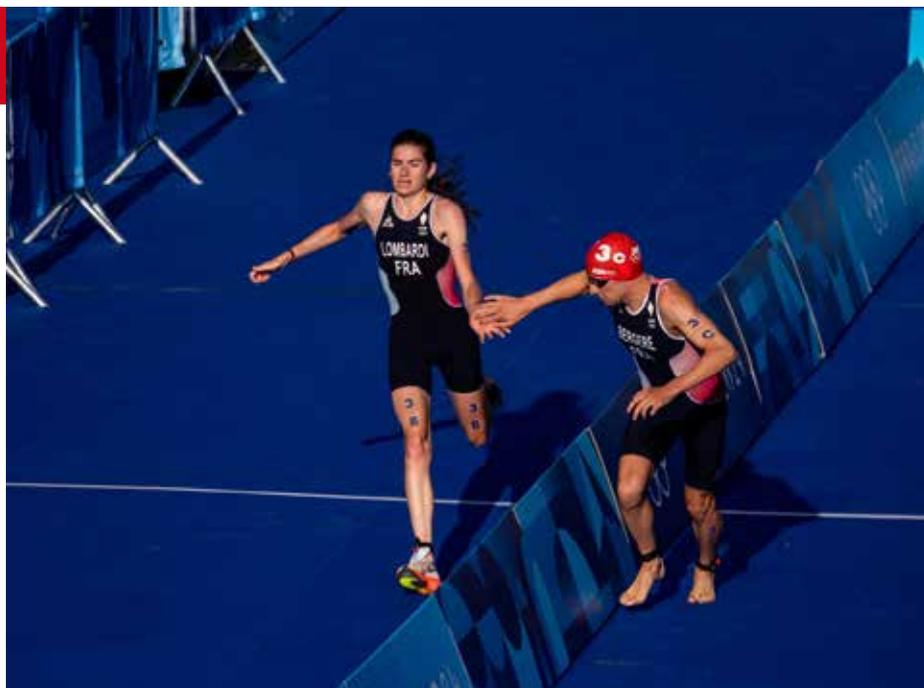


terminé à une honorable 4e place. « Avec Léo, on a vraiment joué collectif aujourd'hui, et je suis fier de ce qu'on a accompli ensemble », a-t-il commenté, saluant la performance de son coéquipier tout en exprimant une pointe de regret pour avoir manqué de peu le podium. Dorian Coninx finit pour sa part déçu, à la 27e place : « À chaud, je pense que je n'ai pas su gérer psychologiquement l'évènement ».

Le relais mixte : une 4e place entre douleur et combativité

Après les excellentes performances de Cassandra Beaugrand et Léo Bergère dans les épreuves individuelles, nous avons encore faim de médailles. D'autant que les rendez-vous internationaux en relais mixte réussissent souvent bien au camp tricolore. L'équipe de France, composée de Pierre Le Corre, Emma Lombardi, Léo Bergère et Cassandra Beaugrand, faisait donc figure de favorite pour décrocher le titre olympique.

La course a malheureusement débuté sous de mauvais auspices pour l'équipe française. Pierre Le Corre, qui lançait le relais pour la France, a été impliqué dans une chute, embarqué par Hayden Wilde dans le dernier virage avant T2. Cet incident a coûté de précieuses secondes (souci avec le dérailleur) et a immédiatement plongé l'équipe française dans une situation difficile. Le Corre, bien qu'ébranlé par la chute, a réussi à terminer son relais et à transmettre le témoin à Emma Lombardi, mais la France était alors en 13e position.



Emma Lombardi a ensuite pris le relais en donnant tout pour réduire l'écart avec les équipes de tête. Elle a livré un effort admirable, mais le retard accumulé était difficile à combler. Malgré cela, Lombardi a réalisé une performance solide avant de passer le relais à Léo Bergère, mais avec près d'une minute de retard sur l'Allemagne qui a imprimé un rythme soutenu (les tricolores étaient alors 12e).

Léo Bergère a bien tenté de regagner du terrain, poursuivant l'effort de rattrapage initié par ses coéquipiers. Il a réussi à faire remonter l'équipe dans

le classement (10e place), mais le podium restait encore hors de portée. « Une addition bien salée... », comme l'a analysé Léo Bergère peu après la course.

Cassandra Beaugrand, galvanisée par sa couronne olympique, a livré une performance remarquable qui a permis de placer la France à la 4e place. Au terme d'un sprint électrique, l'Allemagne a remporté la médaille d'or, suivie des États-Unis pour l'argent et de la Grande-Bretagne pour le bronze, départagés à la photo finish pour quelques centimètres...



La déception était palpable au sein de l'équipe française, qui espérait briller devant son public. « *C'est extrêmement frustrant de finir si près du podium, surtout après un début de course si difficile,* » a déclaré *Cassandra Beaugrand*. Malgré la déception, les athlètes français ont montré une grande détermination, un esprit d'équipe et de combativité remarquable tout au long de la course.

Une ferveur olympique qui dépasse les résultats

Les épreuves de triathlon de ces JO ont été un véritable concentré d'émotions, d'incertitudes et de rebondissements. Entre les inquiétudes liées à la qualité de l'eau, les exploits individuels et la déception du relais mixte, ces Jeux ont offert un spectacle mémorable. Les performances des athlètes français ont marqué l'histoire du sport tricolore, démontrant que la France est une nation de triathlon de premier plan.

Au-delà des performances sportives, c'est la ferveur populaire qui a véritablement marqué ces Jeux. Les spectateurs français, galvanisés par l'idée d'accueillir les Jeux à domicile, ont créé une atmosphère unique autour des sites de compétition. « *C'était incroyable de voir autant de soutien et de passion de la part du public, cela nous a vraiment porté tout au long des épreuves* », a souligné *Cassandra Beaugrand*, reflétant l'importance de cet engouement national.

Paris 2024 restera dans les mémoires comme une édition où le triathlon français a brillé, malgré les obstacles. Les moments de gloire et les déceptions ont tous contribué à écrire une nouvelle page de l'histoire du sport français, marquée par une ferveur populaire exceptionnelle et un soutien sans faille pour nos athlètes tricolores.







JEUX PARALYMPIQUES PARIS 2024

LES PARATRIATHLÈTES FRANÇAIS ILLUMINENT LA SEINE



PAR JACVAN PHOTOS ACTIV'IMAGES - BZBOROWSKI -
POLSKI KOMITET PARALYMPIC - WORLD TRIATHLON - PARIS 2024



Les Jeux Paralympiques de Paris 2024 représentaient un rendez-vous crucial pour les paratriathlètes français. Avec une délégation de 17 athlètes engagés dans les épreuves de paratriathlon, les espoirs de médailles étaient nombreux. Parmi eux, Jules Ribstein et Alexis Hanquingant, champions du monde dans leurs catégories respectives, étaient particulièrement attendus. Après des années de préparation et d'engagement total, l'équipe de France avait pour objectif de briller à domicile et de confirmer la bonne santé du paratriathlon français sur la scène internationale.

COURSE APRÈS COURSE : DES PERFORMANCES EXCEPTIONNELLES

PTS2 : Jules Ribstein, l'or tant attendu

La journée a débuté en fanfare avec la victoire éclatante de Jules Ribstein dans la catégorie PTS2, réservée aux athlètes avec un handicap physique sévère. Amputé de la jambe gauche à la suite d'un accident de moto en 2008, Ribstein participait à ses premiers Jeux Paralympiques, sa catégorie n'ayant pas été incluse à Tokyo 2020.

Dès le début de la course, il a su imposer son rythme. Bien qu'il ne soit pas sorti premier de la natation, il a fait la différence lors de l'épreuve cycliste, sa discipline de prédilection, prenant une avance significative sur ses concurrents américains, Mohamed Lahna et Mark Barr. Malgré une frayeur au début de la course à pied due à un ajustement nécessaire de sa prothèse, Ribstein a maintenu son avance pour franchir la ligne d'arrivée en solitaire, avec près de deux minutes d'avance, en 1h05'47.



Ému aux larmes, il a exprimé sa joie et son soulagement après tant d'années de préparation et de sacrifices, déclarant que dédier sa vie à ces Jeux en valait la peine. Dans cette catégorie, le Français Geoffrey Wersy s'est classé à la 7^e place. Et chez les femmes, Cécile Saboureau a terminé 6^e.

PTVI : un double podium historique pour les tandems français

La catégorie PTVI, dédiée aux athlètes malvoyants, a été le théâtre d'une performance exceptionnelle pour les Français. Les tandems composés de Thibaut Rigaudeau avec son guide Cyril Viennot et d'Antoine Pérel avec son guide Yohan Le Berre ont respectivement décroché les médailles d'argent et de bronze.

La course a été intense, avec une lutte serrée pour les places d'honneur derrière le Britannique Dave Ellis, intouchable ce jour-là. Les Français ont su rester au contact grâce à une excellente coordination avec leurs guides, notamment lors des transitions. À l'arrivée, épuisé mais comblé, Antoine Perel s'est effondré, témoignant de l'effort consenti pour monter sur le podium. Dans la course des femmes, le duo Annouck Curzillat-Julie Marano a terminé 5^e, tandis qu'Héloïse Courvoisier, guidée par Anne Henriët, a pris la 7^e place.



PTS4 : Alexis Hanquiquant, la confirmation du champion

Le point d'orgue de la journée a été la course d'Alexis Hanquiquant dans la catégorie PTS4. Porte-drapeau de la délégation française, invaincu depuis 2019 et champion paralympique à Tokyo, il était le grand favori.

Hanquiquant n'a pas déçu. Il a pris la tête dès la sortie des 750 m de natation, affichant une aisance

remarquable sur la partie natation. Lors des 20 km de cyclisme, il a creusé l'écart, pédalant avec puissance sur les avenues parisiennes. Entrant dans les 5 km de course à pied avec une avance confortable de 2 minutes, il a pu savourer les derniers mètres sous les acclamations du public, franchissant la ligne d'arrivée en 58'01.

Porté par le soutien exceptionnel des spectateurs, il a réalisé la course « *presque parfaite*. » Avec ce nouveau titre, il ajoute une 2^e médaille d'or paralympique à un palmarès déjà impressionnant,

comprenant également 6 titres mondiaux et 6 titres européens. Pierre-Antoine Baele, 4e, a échoué au pied du podium pour 15 secondes, suivi de son compatriote Grégoire Berthon.

Des performances prometteuses dans les autres catégories

Les paratriathlètes français ont également brillé dans d'autres catégories :

✓ **PTWC** : Louis Noël a réalisé une belle performance en terminant 4e chez les hommes, tandis que Mona Francis a pris la 6e place chez les femmes.

✓ **PTS3** : pour leur première participation aux Jeux, Cédric Denuzière et Michael Herter ont respectivement fini 5e et 9e, montrant un potentiel prometteur pour l'avenir.

✓ **PTS5** : Gwladys Lemoussu, médaillée de bronze à Rio en 2016, a terminé 6e dans une course dominée par les athlètes anglo-saxonnes.

✓ **PTS4 femmes** : Camille Seneclauze et Élise Marc ont respectivement pris les 4e et 5e places. Élise Marc, habituée de la catégorie PTS3 non incluse pour ces Jeux, a relevé le défi de concourir en PTS4 face à des adversaires moins handicapées, démontrant une détermination exemplaire.

Le paratriathlon français au firmament et une ferveur populaire au rendez-vous

Avec 4 médailles, dont 2 en or, l'équipe de France de paratriathlon a réalisé une performance historique lors de ces Jeux Paralympiques de Paris 2024. Ces résultats reflètent



non seulement le talent individuel des athlètes, mais aussi la qualité du travail accompli par l'encadrement et la Fédération Française de Triathlon.

Nicolas Becker, responsable de l'équipe de France de paratriathlon, a

exprimé sa satisfaction en soulignant la difficulté d'assumer le statut de favori : « C'est très difficile d'arriver avec un statut de favori, ils ont vraiment assuré. Je suis très fier de toute l'équipe qui a donné le maximum. »



Au-delà des performances sportives, ces Jeux ont été marqués par une ferveur populaire exceptionnelle. Les spectateurs ont offert un soutien inconditionnel aux athlètes, en créant une ambiance unique. Cet engouement témoigne de la bonne santé du paratriathlon en France et laisse présager un avenir prometteur pour cette discipline en pleine expansion.

Avec ces succès, le paratriathlon français s'affirme comme une référence mondiale. Les regards sont déjà tournés vers les prochains défis, mais l'été 2024 restera gravé dans les mémoires comme celui de la consécration du triathlon et du paratriathlon français sur la scène internationale.





EKOI

AVEC
EKOI
C'EST
VOUS
QUI
GAGNEZ



-  Alexis HANQUINQUANT
-  Cyril VIENNOT & Thibault RIGAUDEAU
-  Léo BERGÈRE
-  4^{ÈME} Louis NOËL

MERCI

© N. ACLOQUE & BZBOROWSKI

SHOP ONLINE | EKOI.COM





TRIRUN MAN

UNE PREMIÈRE

VOLCANIQUE !



PAR LIGUE RÉUNIONNAISE DE TRIATHLON
PHOTOS ACTIV'IMAGES - VINCENT DUNOGUÉ



Le Triathlon Tri Run Man, une nouvelle compétition qui s'est ajoutée au calendrier sportif de La Réunion cette année, a connu un début spectaculaire le 2 juin dernier. Organisé par l'association Irunman, cet événement a marqué les esprits par son organisation impeccable et son parcours ambitieux, attirant près de 400 participants.

La course

Le Trirun Man, se déroulant principalement dans le sud et l'est de l'île, a offert aux triathlètes un parcours composé de 1,9 km de natation dans le lagon de Saint-Pierre, de 91,5 km à vélo à travers des paysages pittoresques de Saint-Joseph à Bras-Panon, et de 21 km de course à pied dans les rues de Panon. Les conditions étaient typiques du climat local avec une eau à la température rafraîchissante et un temps frais, défiant les athlètes de s'adapter à ces éléments.

Les épreuves en relais ont offert à de nombreux autres sportifs l'occasion de participer à ce défi. Les équipes composées de 2 ou 3 membres ont pu expérimenter la camaraderie et le partage d'efforts, rendant cet événement accessible et attrayant pour une large palette de participants non licenciés.

Le Trirun Man a réussi son entrée dans le paysage triathlétique de La Réunion, s'établissant d'emblée comme une épreuve de référence. Les participants et les organisateurs ont déjà exprimé leur enthousiasme pour les éditions futures, promettant que cet événement est là pour durer et pour inspirer encore plus de passionnés de triathlon sur l'île.

Résultats

Fabien Céleste du TCSA, fraîchement victorieux au 70.3 du Vietnam, a dominé la course, prenant rapidement les devants pour remporter l'épreuve avec un temps impressionnant de 4h14'49". Ses compétences en natation et son aisance sur le vélo lui ont permis de se détacher significativement de ses concurrents.



Derrière lui, la compétition pour les places d'honneur était intense. Alexandre Henrard du Club Triathlon, un ancien pentathlète de haut niveau récemment arrivé sur l'île, a pris une formidable 2e place avec un temps de 4h24'46", suivi de près par Etienne Boulbin de Rennes Triathlon, qui a complété le podium en 4h25'45".

Du côté des femmes, Elora Salesses de l'ORT, nouvelle dans le monde du triathlon, a exprimé sa joie malgré les défis physiques rencontrés en route. Partie 2e après la natation, elle a pris la tête durant la portion vélo et a maintenu son avance, terminant en 5h09'13". Agathe Rémy du TCSD et Marie Meeüs de Leu Triathlon, respectivement 2e et 3e, ont également démontré un remarquable esprit de compétition.



LE MOT DE L'ORGANISATION

Parallèlement au triathlon, un duathlon longue distance était également au programme, avec 6,5 km de course à pied sur le front de mer de Saint-Pierre, qui remplaçant les 1,9 km de natation en mer.

Chez les hommes, Lucas Desilve s'est imposé en 4h54'07, soit 7 minutes devant Christophe Conte et Sébastien Brabant. Côté féminin, après plus de 5 heures d'effort, la victoire est revenue à Marine Sechet en 5h27'00, devant Florence Nolais et Aurélie Baert.

→ **Tous les résultats :**

<https://www.sportpro.re/resultats/epreuve/06197-triathlon-individuel-homme/>

« Nous sommes très fiers de cette 1ère édition sur l'île de La Réunion. Nous avons utilisé le côté unique de l'île dans l'enclos du volcan, dans le sud et l'est. C'est aussi le premier triathlon longue distance qu'offre l'île de La Réunion, et nous sommes contents que cela se soit bien passé, avec une organisation très fluide. Nous sommes une équipe de jeunes organisateurs, c'était aussi notre première organisation et nous en sommes satisfaits avec une sécurité bien mise en place. Cela a permis aussi à la ligue de triathlon de La Réunion de recueillir de nouveaux licenciés, et ça donne un coup de boost au triathlon réunionnais.

Nous avons eu de très bons retours des coureurs présents, avec presque uniquement des locaux. À l'avenir, nous aimerions accueillir des athlètes de métropole, mais aussi des personnalités du monde du triathlon. Nous allons donc réaliser une 2e édition en 2025 qui se tiendra aux alentours du mois de mai / juin (date à définir). L'organisation et les parcours seront les mêmes. Nous essayons continuellement d'apporter de la communication, d'offrir de beaux lots. Donc j'espère que notre organisation perdurera et s'étendra au fil des années. »





LA MAISON DES EAUX **UN PROJET QUI COULE** **DE SOURCE**



PAR FRANÇOIS BONNAFFOUX
PHOTOS LA MAISON DES EAUX



C'est le genre d'histoire que nous aimons entendre. Celle d'un homme qui se retrouve dans le sport et particulièrement dans les émotions procurées par le triathlon. Une histoire de rencontres et d'opportunités qu'il a fallu saisir pour que voit le jour le magnifique projet de la Maison des Eaux.

Nous avons le plaisir de vous présenter Ronnie Steil, Luxembourgeois d'origine, qui s'est pris d'affection pour le triple effort et la France ! Avec sa compagne, Caroline, ils ont décidé d'arrêter leurs activités respectives dans de grandes entreprises internationales, pour se consacrer à leurs passions. Pour l'un, c'est le sport, pour l'autre, c'est l'art. Ronnie met un premier pied à l'étrier du triathlon en fondant sa propre entreprise, Enduradistri, pour organiser la vente d'articles de marques de textile, chaussures et de nutrition sportive sur tout l'hexagone.

C'est en 2022 que l'occasion se présente de lancer une chambre d'hôtes taillée sur mesure pour les triathlètes. Le couple luxembourgeois a réussi à mettre sur pied un véritable havre de paix. Avec un couloir de nage de 25 mètres, des chambres décorées par les soins d'une artiste, un terrain de jeu splendide sur les bords de la Garonne et une cuisine locale servie par les hôtes, que rêver de mieux ? Bienvenue à la Maison des Eaux, chambre d'hôtes située dans le Lot et Garonne, au pied du village de Saint-Jean-de-Thurac !

La genèse du projet : à la croisée des passions et des rencontres

L'histoire n'était pas écrite sur un bout de papier ou ne traînait pas dans la tête de Ronnie ou de Caroline. Comme pour beaucoup de monde, les périodes successives de confinement ont rebattu les cartes. Le temps long imposé par les restrictions



sanitaires ont permis à bon nombre de personnes de faire un bilan de leur carrière : « On ne savait pas encore très exactement ce qu'on voulait faire mais on savait ce qu'on ne voulait plus faire. Caroline est artiste peintre et elle souhaitait ouvrir son propre atelier (...) De mon côté, je me suis donné du temps pour réfléchir et puis j'ai eu l'opportunité de reprendre la distribution de la marque Squeezy en France. J'avais fait mon premier triathlon en Suisse en 2019 et c'était une marque avec laquelle j'avais un partenariat. » précise Ronnie. Sans le savoir, c'était la première pierre à l'édifice dans son œuvre dédiée au triathlon au travers de son entreprise, Enduradistri.

Et il ne s'arrête pas là puisqu'il a aussi repris la marque Le parfait triathlète, avant de proposer également ses services à Toppo Athletic et Omious. C'est bien tout cet engagement qui a conduit Ronnie à se trouver en face de l'opportunité de la Maison des Eaux : « Avec Enduradistri, j'avais un stand sur le Xterra Nouvelle Aquitaine et quand on allait là-bas, on logeait dans une chambre d'hôtes. Le propriétaire nous a annoncé qu'il la mettait en vente et c'est à ce moment précis qu'on s'est dit avec Caroline que c'était tout à fait ce que nous recherchions. Elle pouvait avoir son atelier artistique (...) et moi je pouvais attirer les triathlètes avec cette maison d'hôtes. L'unique condition était de pouvoir construire un couloir de nage pour accueillir les triathlètes en stage. » Partenaire de l'équipe de France militaire de triathlon qui organise les championnats de France au lac de Clarens, et ancien licencié du club de Layrac, c'était une évidence de venir s'installer dans la région : « On achète



en mai 2022 et en août 2022 on ouvre les 3 premières chambres (...) C'est le réseau local qui nous a poussé et en plus on a un climat plutôt clément, ça ne gèle pas trop l'hiver, donc on peut rouler toute l'année sans problème. »

La Maison des Eaux : un projet issu du triathlon pour les triathlètes

Le Luxembourgeois prend le temps de nous préciser les motivations profondes de son projet en plaçant le triathlon au milieu de l'échiquier : « Le

triathlon, c'est le dépassement de soi, mais c'est aussi une structure. De base, j'ai toujours travaillé dans les chaînes de logistique dans les grandes sociétés internationales. J'ai fait mon parcours là-dedans et je m'y retrouve dans le triathlon. Tu dois te structurer, prendre des décisions rapides avant et pendant la course, et j'aime bien l'environnement du triathlon en général. Il me faut toujours un défi pour continuer d'avancer, une cible, et c'est pour ça que je continue le triathlon. J'ai participé deux fois aux championnats du monde IRONMAN 70.3 et j'ai envie de partager toute cette expérience avec des personnes.

VINFAST

IRONMAN®

WORLD CHAMPIONSHIP

24
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. Nous posons un regard nouveau vers l'horizon prometteur. Nous observons la renaissance qui jaillit de notre audace.

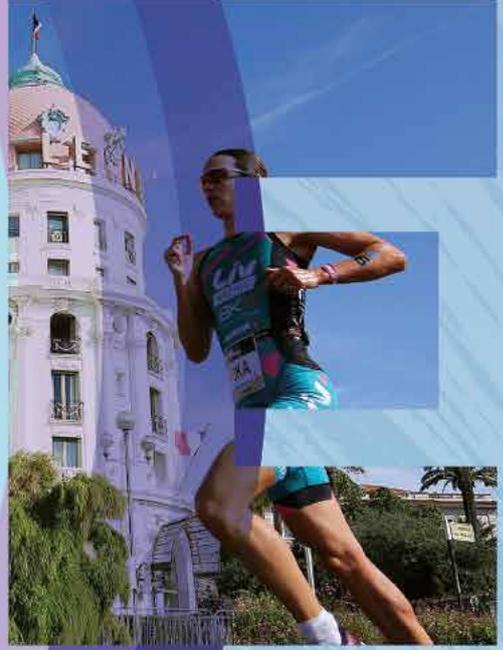
Nos racines, forgées au fil des décennies, s'incarnent en 2024 dans une source d'inspiration mutuelle. Nous arpentons avec bravoure les chemins tracés dans le sable du passé, tout en défrichant de nouveaux sentiers héroïques. Nous étreignons notre histoire, insufflant un nouveau souffle à la tradition. 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 2.4 miles Bike 112 miles Run 26.2 miles

VILLE DE NICE

VINFAST HOKA ROKA BREITLING FULGAZ QATAR AIRWAYS TriDot AGT ATHLETIC MAURITEN PRECISION wahoo Santini IRONMAN

IRONMAN, 70.3 and 70.3 are registered trademarks of World Triathlon Corporation.

En plus, j'aime bien les contacts que j'ai dans le triathlon avec l'équipe de France militaire, avec Célia Merle, Audrey Merle, Louis Vitiello ou encore avec Saint-Jean-de-Monts Triathlon. »

Nous le devinons assez aisément, la Maison des Eaux fait le lien entre toutes les passions du couple luxembourgeois et les compétences qu'ils mettaient au profit de leurs anciennes professions. Pour Ronnie, le triathlon est devenu une véritable vocation !

Une maison d'hôtes pas comme les autres

Venons-en au cœur du sujet ! Qu'est-ce que propose la Maison des Eaux ? Déjà 2 ans d'existence et les retours sont dithyrambiques ! Avec aujourd'hui 5 chambres qui ont été pensées par la plus artiste du couple, une piscine extérieure chauffée de 25 mètres, le confort est de mise et les triathlètes tomberont assurément amoureux de ce petit coin de paradis. Tout est pensé pour organiser un séjour sportif aux petits oignons !



Situé au milieu du Lot-et-Garonne, on retrouve un terrain de jeu qui plaira au plus grand nombre avec des terrains vallonnés et surtout des paysages magnifiques sur des petites routes qui respirent les vacances pour les cyclistes. Et quand on s'est lassé du cadre (ou surtout quand la météo nous y oblige), on peut plonger dans un autre univers virtuel : avec des home trainer connectés et des

tapis de course, la Maison des Eaux met absolument tout à disposition pour que le triathlète retrouve tous les éléments de ses entraînements sur place. Bref, on a tous rêvé de cet endroit avec de bons lits pour récupérer des grosses sessions d'entraînements et d'un cadre reposant pour rester complètement déconnectés de la vie quotidienne entre amis !



Ronnie vient nous préciser la manière dont ils ont envisagé le fonctionnement avec Caroline : « C'est une maison d'hôtes tout à fait classique de base. Ce n'est pas un gîte, les gens ne sont pas autonomes, on leur fait à manger. Pendant l'été, on a des clients traditionnels, des cyclistes qui viennent rouler sur la voie du canal de la Garonne qui fait partie du canal des deux mers et qui va de Bordeaux jusqu'à Sète. On est dans une région où il y a pas mal de châteaux donc les gens viennent aussi se loger pour des mariages. Finalement, on n'est pas axé 100% triathlètes. Le but commercial était d'agrandir la saison d'une maison d'hôtes. Souvent,

RON★

ronwheels.com

ULTRON



DISC



ULTRON
DISC

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



Go to:
ronwheels.com

les stages des triathlètes sont au printemps et l'idée est de les attirer pendant cette période. À l'inverse, en automne où les triathlètes sont moins présents, on peut faire des séminaires artistiques avec Caroline et continuer d'accueillir des clients classiques. »

Pour reprendre les termes de Ronnie, c'est une maison d'hôtes qui est capable d'accueillir des triathlètes en leur mettant tout ce dont ils ont besoin à disposition. La mayonnaise prend certainement parce que c'est une terre de triathlon. À proximité, vous retrouvez le Triathlon de Saint-Cirq-Lapopie, le Castelman, le Bioman et bien d'autres ! Connu des triathlètes, cet endroit attire d'autant plus qu'ils se savent désormais (très) bien accueillis !

Un accueil grand confort avec des hôtes de luxe

La réputation de la Maison des Eaux ne saurait se cantonner à son emplacement et à ses équipements. Que serait une piscine extérieure chauffée de 25 mètres si vous n'aviez pas un repas concocté avec soin par le tenancier qui travaille avec des producteurs et traiteurs locaux ? Que serait une maison d'hôtes si vous ne pouviez pas partager vos expériences en triathlon avec un monsieur qui en connaît un rayon et qui participe activement à son économie ? C'est bien la cerise sur le gâteau. La réelle plus-value de cette structure, ce sont ses hôtes : « Sur la cuisine, si on fait des tables d'hôtes, c'est pour faire de bons repas (entrée, plat, dessert) et c'est du fait maison

quand on ne passe pas par le traiteur du coin. Moi, j'adore cuisiner, ça me permet de décompresser dans la journée. C'est à nouveau de la logistique, il faut tout bien organiser, tout bien préparer. Le but du jeu, c'est de partager un moment avec nos invités. On ne le fait pas non plus tous les jours parce que même tout le monde ne veut pas de ça. Parfois, ils prennent des paniers repas aussi pour partir à la journée. Les gens sont très libres et doivent le sentir. »

Nous vous laissons le soin de parcourir les photos disponibles sur le site Internet de la Maison des Eaux pour saliver devant les plats préparés avec le plus grand soin. Une chose est sûre : c'était le maillon manquant d'une chaîne très bien pensée pour appâter les triathlètes ! Quoi de plus idyllique qu'une assiette remplie de bons produits frais pour terminer une journée et préparer la suivante avec les apports nécessaires !



— UN DÉVELOPPEMENT AXÉ SUR LES TRIATHLÈTES —



C'est une belle promesse que font Ronnie et Caroline aux triathlètes, et après 2 ans d'existence, on peut déjà sentir le potentiel de cette maison d'hôtes : « *La maison d'hôtes classique fonctionne très bien à côté. On a de plus en plus de réservations directes.* » Sûrs de la qualité de leurs prestations, les propriétaires cherchent à être connus dans le milieu du triple effort : « *Ce que nous aimons développer, c'est de nous faire reconnaître comme un endroit où les gens savent qu'ils peuvent venir s'entraîner chez nous et qu'il y a absolument tout sur place.* » Ils sont animés par l'envie de bien accueillir leurs invités et ils ont à cœur de les accompagner sur tous les domaines agglomérant au triathlon. Ronnie nous rappelle d'ailleurs que même s'il n'est pas coach, il prend du plaisir à accompagner ses convives sur leur sortie vélo, pour leur faire découvrir les environs et pour leur livrer quelques conseils. De la même

manière, les triathlètes retrouveront les 4 marques de Ronnie en exposition dans la maison d'hôtes. Comme il aime à le rappeler : « *Les produits sont exposés dans la maison. Quand on fait la visite, les athlètes voient les produits et donc on en parle, et même lors des discussions du soir, on est disponible pour en parler.* »



Encore une fois, tout est mis à disposition et aucun démarchage n'est réalisé. Le triathlète doit se sentir libre et doit pouvoir ressortir en ayant découvert le plus de choses, que ce soit sur la région en parcourant les routes, en découvrant la gastronomie ou bien en bénéficiant de quelques bons conseils avisés en support des marques exposées : « *Ces marques sont des entités indépendantes de la Maison des Eaux mais il y a quand même un lien. On a lancé un appel à partenariat pour des athlètes longue distance afin de les sponsoriser via trois marques : Toppo athletics, Squeezy et Omius. Ceci est réalisé en partenariat avec la Maison des Eaux sachant que le but est de leur offrir un ou deux séjours dans l'année pour réaliser leur stage.* »

Vous l'aurez compris : ils proposent, vous disposez. C'est la formule gagnante des gérants de la Maison des Eaux pour accueillir dans des conditions hors normes les triathlètes, amateurs ou professionnels, venus simplement prendre du bon temps ou qui cherchent à performer au détour d'un stage.



→ Toutes les infos : <https://www.lamaisondeseaux.com/> | <https://www.enduradistri.fr/>



CONGRÈS INTERNATIONAL DE MÉDECINE DU TRIATHLON

RENDEZ-VOUS À NICE !



PAR CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS HYATT REGENCY



Le 21 septembre prochain à Nice, la veille des championnats du monde IRONMAN femmes, se tiendra au Palais la Méditerranée le 3e Congrès International de Médecine du Triathlon. Ouvert aux triathlètes, entraîneurs, kinésithérapeutes, médecins et professions paramédicales, ce congrès couvrira une très large palette de l'interaction entre médecine et triathlon en présence d'athlètes, professionnels et spécialistes du milieu. Une journée riche d'enseignements et d'échanges en perspective !

Co-organisé par la Société Méditerranéenne de Médecine du Sport (SMEDS), avec le soutien de la Commission Nationale Médicale (CNM) de la FFTri et en partenariat avec IRONMAN France, le congrès se déroulera de 8h à 19h au Palais de la Méditerranée, au sein de l'hôtel Hyatt Regency.

La Société Méditerranéenne de Médecine du Sport est une société savante ouverte à toute personne qui, en raison de ses activités et de ses compétences professionnelles, opère dans le monde de la Médecine du Sport, ainsi que dans la prévention et au traitement des blessures liées à sa pratique.

Elle est présidée par le Docteur Claude Marblé, également membre de la Commission Nationale Médicale (qu'il a présidée de 2012 à 2020), qui interviendra sur plusieurs thématiques et ateliers, dont la table ronde « Triathlon et Performance » sur laquelle la triathlète professionnelle Marjolaine Pierré, qui participera le lendemain aux championnats du monde IRONMAN, sera également présente.

Bien que sa participation soit payante (95 €), ce congrès se veut tout sauf élitiste. Il est en effet ouvert aux triathlètes, entraîneurs, kinésithérapeutes, médecins et professions paramédicales ou tout autre personne suscitant de l'intérêt pour le triathlon. Son but est avant tout la sensibilisation et l'enrichissement des connaissances médicales spécifiques au triathlon. Une opportunité unique donc pour les participants de se former et de découvrir les dernières avancées.



Point non négligeable, même si ce congrès a une dimension internationale, la présentation orale s'effectuera en français, tandis que le diaporama sera en Anglais. Le congrès comportera 5 sessions :

- Le triathlon au féminin
- Traumatologie
- Nutrition et stress environnemental
- Table ronde sur la performance
- Divers ateliers

Buffet sur la terrasse de l'hôtel Hyatt Regency et visite des stands au Palais des Congrès sont également au programme de la journée. Une journée qui se clôturera par une synthèse générale des différents échanges.



LE PROGRAMME

Si vous souhaitez vous lancer dans votre première aventure bikepacking, alors programmez un parcours de 2 ou 3 jours au départ de chez vous. Privilégiez des parcours abordables en termes de difficulté et d'orientation.

8h00 - 8h30

→ **Accueil, Café et visite des stands**

8h30

Mot d'accueil

- Mr Y. CORDIER : Président IRONMAN FRANCE et membre du bureau exécutif de la FFTRI
- Mr N. HAY : Membre du conseil d'administration et membre de la CNM FFTRI
- Dr H. COLLADO: Président de la société française de traumatologie du sport
- Dr A.C. DUPONT: Présidente de la CNM FFTRI et membre du conseil d'administration de la FFTRI triathlon
- Dr C. MARBLE : Président de la SMEDS et membre de la CNM FFTRI

8h50 - 10h20

→ **Spécificités du triathlon au féminin**

Modérateurs: Dr Caroline PERRIN et Dr Marine LORPHELIN (sous réserve)

- 8H50-9H10 : Evolution de la pratique féminine à l'internationale: Me Josefa MARTINEZ (world triathlon union, Chili)
- 9H10-9H30 : déficit énergétique en triathlon, quels risques pour la triathlète: Dr Anne charlotte DUPONT, world triathlon union, women's committee, (Fra)
- 9H30- 9H50 : triathlon et grossesse, Dr Carole MAITRE, vice-présidente de la SFMES, INSEP (Paris)
- 9H50-10H10 : troubles périnéaux et triathlon, état des lieux, prise en charge et prévention, Dr Claude MARBLE (APHM, et FFTRI, Marseille) et Julie ALIGNIER (kinésithérapeute fédéral national FFTRI et CREPS Boulouris)
- 10H10-10H20 : questions

10h20 - 11h00

→ **Pause-Café et visite des stands**

11h00 - 12h30

→ Traumatologie

Modérateurs : Dr Hervé COLLADO, Dr Renaud GRAVIER et Pr Jean Francois GONZALEZ

- 11H00-11H20 : Les Fracture de Stress, Pr Frédéric KHIAMI, clinique du sport, (Paris)
- 11H20-11H35 : Les Aponévropathies plantaires, Dr Thomas BARDOT (Saint martin sport et clinique juge, Marseille)
- 11H35-11H50 : syndrome de l'essuie-glace, intérêt de la méthode DELPHI pour établir un protocole de rééducation, Dr Clara DA SILVA (Toulon)
- 11H50-12H20 : Instabilité de l'épaule du nageur; vue du médecin du sport, Dr Roberto PURELLO D'AMBROSIO (Saint Raphael) versus vue du chirurgien, Dr Marc Olivier GAUCI (c.H.U NICE)
- 12H20-12H30 : questions

12h30 - 14h00

→ Buffet le midi sur la magnifique terrasse de l'hôtel HYATT REGENCY

Et visite des stands au palais de la Méditerranée

14h00 - 15h30

→ Nutrition et stress environnemental

Modérateurs : Dr Olivier FICHAUX, Dr Olivier COSTE et Dr Camille CHOUFANI

- 14H00-14H20 : Corps cétoniques et performances en endurance, Pr Xavier BIGARD, Union Cycliste Internationale, médical chief committee (Paris)
- 14H20-14H40 : chaleur et triathlon: physiologie, adaptations et prévention Christophe HAUSSWIRTH (20 ans directeur de la recherche à l'INSEP, Bescored institute, Nice)
- 14H40-15H00 : altitude et triathlon: Étude ALTI-Perf, Effet de la modulation des méthodes d'entraînement en altitude et des doses hypoxiques sur la masse totale d'hémoglobine chez l'athlète de haut niveau, Dr Jérôme LACROIX (centre national d'entrainement en altitude de font Romeu)
- 15H00-15H20 : problématiques cardiologiques liées à la pratique intensive du triathlon, Dr Thomas HUGUES (Nice)
- 15H20-15H30 : questions

15h30 - 16h30

→ Triathlon et performance

Modérateurs : Dr Claude MARBLE et Dr Michel RIOU,

- 15H30-15H45: analyse du parcours vers la performance sur les 2 dernières décennies en triathlon courte distance, Gérard HONNORAT et Paul LALIRE, FFTRI

- 15H45-16H30: Table ronde « triathlon courte / longue distance » Quelles Exigences physiologiques ? Quelles différences dans la préparation ? Evolution des pratiques depuis 20 ans - altitude, récupération, Avec la présence de 3 triathlètes et 3 physiologistes/techniciens du triathlon

- ✓ Me Marjolaine PIERRE, Triathlète PRO LD, championne du monde de triathlon LD WORLD TRIATHLON 2023 (Nice)
- ✓ Me Nathalie SIMON, Ancienne championne de planche à voile et triathlète (Marseille)
- ✓ Me Karen MORNET, Triathlète amateur et dirigeante, Athlète longue distance (Avignon)
- ✓ Mr Christophe HAUSSWIRTH, Ex-directeur de la recherche à l'INSEP, Bescored institute
- ✓ Mr Gerard HONNORAT, cadre technique de la FFTRI
- ✓ Mr Paul LALIRE, cadre technique de la FFTRI

16h30 - 17h00

→ Pause-Café et visite des stands

17h00 - 18h00

→ Ateliers

- **ECHOGRAPHIE** coordonné par le Dr H. COLLADO, 4 espaces
- **ATELIER DES JEUNES MEDECINS DU SPORT**, organisé par Guillaume NOVERT, Pierre NOVERT et Paul J. TANNYERES
- **PRISE EN CHARGE SUR LE TERRAIN D'UNE HYPERTHERMIE D'EFFORT**, Dr Quentin MATAIS, (hôpital sainte Anne Toulon)
- **INTERET DES LOGICIELS D'AIDE AU PARCOURS DU PATIENT EN ORTHOPEDIE** - exemple l'outil ortho master

18h00

Conclusions





DOSSIER DU MOIS **COURSE À PIED :** **CARBONE OU** **PAS CARBONE ?**



PAR SIMON BILLEAU PHOTOS ACTIV'IMAGES -
WORLD TRIATHLON - DR - MARQUES



Lorsque Nike a lancé son premier modèle de "supershoes" (ou chaussures à technologie avancée) en 2016 avec la Vaporfly à plaque de carbone, la communauté l'a accueilli avec des sentiments mitigés. D'aucuns étaient heureux de cette évolution car les records allaient tomber et à ce jour, ils le sont tous, du 5000 m à la distance reine, le marathon. D'autres étaient plus sceptiques du fait de l'apport massif de la technologie dans le résultat sportif, du désavantage de ne pas avoir accès aux mêmes produits du fait de sponsorings existants. Et pour certains, du fait que le prix de ces nouvelles chaussures allait contraindre les compétiteurs désireux de performer.

Depuis, toutes les marques s'y sont mises et les athlètes désavantagés par manque de sponsoring ou par conscience philosophique se sont faits à l'idée. L'offre étant vaste en 2024, le prix s'est également "démocratisé". Après les JO de Paris où l'on a assisté aux triathlons et marathons, aucun athlète n'a couru sans supershoes à plaque de carbone. Cet article n'est donc pas de tenter de décrire les performances supérieures de ces chaussures montées sur plaques carbone, mais plutôt de tenter de vous guider dans leur utilisation.

Dans un premier temps, nous allons vous décrire les caractéristiques de ces chaussures qui les classent dans une catégorie à part. Dans un second temps, nous tenterons de vous orienter dans leur utilisation. Enfin, nous vous donnerons quelques "tuyaux" pour faire l'achat ou les achats les plus adaptés à votre pratique et budget.

Jusqu'en 2016, les chaussures de course à pied se focalisaient sur la légèreté et le rebond que la mousse EVA procurait. J'ai en mémoire les fameuses Asics Piranha que j'avais utilisées sur quelques-uns de mes triathlons. À 110 grammes, ces chaussures étaient des plus minimalistes. L'avantage majeur de ces chaussures



SPOOKS

HYPERION
ELITE

résidait dans leur poids. Or, plus le poids est minimal, plus l'économie de course est améliorée. Cela étant plus marqué pour les objets portés au niveau distal comme les chaussures, montres... que proximal comme les flasques de nutrition que l'on porte sur le tronc.

Economie de course et retour d'énergie

Aujourd'hui, les marques ont révolutionné le monde de la course à pied. Les modèles de supershoes ont pris en considération les caractéristiques du patron de locomotion des athlètes et ont optimisé la construction de ces chaussures.

Les chaussures à technologie avancée se caractérisent par un poids très léger, une plaque incurvée en fibre de carbone intégrée dans la semelle intermédiaire pour augmenter la rigidité en flexion longitudinale, ainsi que des mousses de semelle intermédiaire plus résilientes et plus souples pour assurer l'amortissement et le retour d'énergie. Il est connu que la quantité de matériau d'amortissement dans la chaussure et l'augmentation de la rigidité avec une plaque incurvée en fibre de carbone peuvent influencer l'économie de course de façon positive et les performances (entre 2 et 11% selon les marques et le niveau des athlètes) accompagnées de légers changements biomécaniques.

La comparaison des marques de chaussures montre qu'elles utilisent généralement différentes méthodes pour augmenter la rigidité (plaque en fibre de carbone complète ou partielle et plate ou incurvée) et différentes technologies d'amortissement de la semelle intermédiaire.



Le carbone, mais pas que...

Pendant, il a récemment été démontré que le matériau de la semelle intermédiaire peut jouer un rôle plus important que l'augmentation de la rigidité dans l'amélioration de l'économie de course dans les chaussures à technologie avancée, montrant un retour d'énergie plus élevé sous forme de compression que de flexion de la semelle intermédiaire.

Cette flexion de la semelle intermédiaire était supposée être le point le plus important de ces supershoes selon les "experts" et les coureurs/triathlètes. La fameuse plaque en carbone faisait tout le travail dans notre imaginaire. L'industrie du matériau carbone est très puissante.

Or, il semblerait que la plaque de carbone ne fasse "que" stabiliser les chaussures. Ce n'est pas tout à fait vrai car certaines plaques en carbone (celles

qui sont incurvées) permettent un effet de bascule. Cet effet peut se décrire comme suit : lors de l'application d'une force sur la partie antérieure de la plaque carbone incurvée, la partie opposée (sous le talon) imprime un mouvement vers le haut correspondant à une force verticale. C'est en gros une propulsion sur l'avant et vers le haut.

Attention à la mousse !

Les mousses de semelle intermédiaire les plus utilisées dans les chaussures de course sont l'éthylène-acétate de vinyle (EVA), le polyuréthane thermoplastique et le polyéther bloc amide (PEBA).

Hoogkamer et al. ont analysé le retour d'énergie mécanique de ces 3 matériaux de semelle intermédiaire, qui était de 66 % pour une semelle intermédiaire en EVA avec coussin d'air, de 76 % pour une semelle intermédiaire en polyuréthane thermoplastique et de 87 % pour une semelle intermédiaire en PEBA. Ainsi, le PEBA qui est moins dense et plus léger que les mousses traditionnelles préserve plus d'énergie mécanique à chaque foulée.

La mousse à faible densité (c'est-à-dire PEBA) permet d'ajouter plus de matériau d'amortissement dans la semelle intermédiaire sans ajouter de



masse et donc d'obtenir une hauteur de semelle plus élevée (désormais limitée à 40 mm pour les chaussures de compétition et une plaque de carbone selon World Athletics) par rapport aux autres mousses de semelle intermédiaire traditionnelles (polyuréthane thermoplastique ou EVA).

Par conséquent, lors de la comparaison des économies de course entre différents modèles de

supershoes, les meilleurs résultats ont été observés pour les modèles utilisant une mousse de semelle intermédiaire PEBA par rapport aux matériaux traditionnels (EVA ou polyuréthane thermoplastique).

Une durée de vie limitée

Comme vous l'avez compris, toutes les supershoes sont composées de mousse PEBA. Celles qui ne le sont pas, ne sont pas autant performantes. Cependant, en raison de la faible densité, le PEBA pourrait subir une plus grande usure du matériau lors de l'utilisation pendant la course.

Ainsi, les chaussures dotées de semelles intermédiaires en PEBA ont une meilleure économie de course que les chaussures dotées de semelles intermédiaires en EVA lorsque les 2 chaussures sont neuves. Cependant, la semelle intermédiaire en PEBA subirait plus d'usure après quelques centaines de km, ce qui pourrait affecter négativement la



biomécanique et l'économie de course. C'est la raison pour laquelle par exemple Adidas recommande de n'utiliser leur Adios Pro Evo 1, à 500 €, que pour seulement une séance de familiarisation et un marathon !

L'un de nos meilleurs représentants français sur longue distance, Léon Chevalier, qui court en Hoka (marque française également) n'utilise sa paire de chaussures de course que pour un entraînement et une compétition majeure (avant d'utiliser une nouvelle paire) quand bien même Hoka n'a pas rendu publique de recommandation sur la durée de vie de ses chaussures. Léon, en plus d'être un athlète exceptionnel, a aussi une tête pleine. Diplômé d'un Master en Ingénierie chimique, Léon lit sûrement les études scientifiques. L'une d'elles a montré que l'usure des chaussures à technologie avancée, et donc composées de PEBA, ont une capacité d'absorption des chocs moindre après seulement quelques utilisations, même si les performances ne se dégradent pas de façon linéaire face à l'usure. L'athlète, sans doute, compense par des ajustements biomécaniques pour conserver un patron de locomotion efficace.



Il en va sans dire que le risque de blessure de continuer à utiliser des chaussures en PEBA après plusieurs centaines de kilomètres est grand. En revanche, ils n'ont pas constaté de dégradation de la performance des chaussures composées d'EVA après 450 km quand bien même l'usure est bien présente. Cette usure est bien réelle et il convient donc de remplacer ses chaussures régulièrement.

Le mieux est de noter chaque séance effectuée avec quelles paires de chaussures pour avoir une idée précise du kilométrage effectué par paire. L'une de mes professeurs à l'Université des Sciences du Sport à Poitiers, Nathalie Boisseau, nous recommandait déjà dans les années 2000 de ne pas utiliser une paire de running pour plus de 400 km... Dans un souci de prévention des blessures.



L'ESSENTIEL
DU TRIATHLON
EST CHEZ

TRIATHLONSTORE.FR



triathlon
S T O R E

RETROUVEZ NOS MAGASINS
À PARIS ET NICE





Quel impact sur la foulée ?

Ainsi, comme vous l'aurez compris, les chaussures à technologie avancée sont des chaussures qu'il est judicieux d'utiliser avec parcimonie. Au Kenya, dans le pays où la majeure partie des champions en course à pied d'aujourd'hui et de demain sont formés, les athlètes utilisent environ ces supershoes dans 60% de leur entraînement. Devez-vous les utiliser autant? Je dirais sûrement non. Les raisons sont multiples.

D'une part, d'un point de vue biomécanique, ces chaussures sont surtout efficaces pour des allures soutenues. Ainsi, lorsque vous vous élancez pour une sortie longue dominicale, il est plus opportun de chausser une bonne paire de chaussures avec une mousse EVA dont la durabilité est reconnue ou bien même une paire de chaussures de trail si vous êtes adeptes des sentiers.

Ensuite, comme nous l'avons vu auparavant, quand bien même les chaussures à technologie avancée distribuent les forces appliquées aux pieds, il n'en demeure pas moins que l'impact au sol est redistribué sur les chaînes musculo-articulaires qui se

trouvent plus haut, à savoir les genoux, les hanches et le bas du dos. Ainsi, vos tibias sont "plus" protégés notamment des périostites selon les études scientifiques, mais sans renforcement musculaire adéquat, la charge plus élevée peut engendrer à la longue des blessures dont la récurrence était quasi-inexistante avant l'apparition des supershoes.

Ainsi, si vous êtes un athlète dont l'emploi du temps ne laisse que peu de place à la PPG et au renforcement musculaire, je ne peux qu'attirer votre attention sur le caractère risqué de l'utilisation excessive de ces chaussures. Casser ses records grâce à la technologie vient avec son lot de désagréments et de risques.

De même, l'entraînement en endurance est une science. Outre le fait que s'offrir les services d'un coach est une excellente initiative, il y a des principes de l'entraînement qui sont connus comme la progressivité de la charge et de l'intensité. La règle du 10% est une bonne base. En clair, n'augmentez que de 10% la charge d'une semaine à une autre. Pensez





également à incorporer une semaine de récupération que je préfère appeler assimilation toutes les 4 semaines car il ne s'agit pas d'arrêter l'entraînement, mais de le réduire (d'environ 25%) pour notamment aider le système musculo-squelettique à se régénérer et à se renforcer.

Ensuite, dans le domaine de l'alimentation, de nombreuses méthodes ont vu le jour ces dernières années. Gardez seulement à l'esprit que la principale source d'énergie pour les activités sportives, notamment à intensité élevée, est le glucose. Ainsi, une alimentation pauvre en glucides vous place dans une situation au risque de blessure accrue.

Le principe de la rotation des modèles

Enfin, le dernier conseil vient d'une étude qui a montré que l'utilisation de 3 paires de chaussures différentes en rotation selon les séances diminue le risque de blessures de 39%.

Par conséquent, voici ce que je vous recommanderais pour une préparation à une saison de triathlon sans blessure et dont les performances sportives sont optimisées :



- ✓ utilisation d'une paire de chaussures avec semelle en EVA et hauteur de la semelle élevée et large pour absorption des chocs, et stabilité optimisée pour les séances à intensité faible sur route et sentier
- ✓ utilisation d'une paire de chaussures avec une plaque carbone et une hauteur de semelle qui ne flirte pas avec la limite haute de 40 mm. Les Asics Metaspeed Sky + ou Edge + qui ont une hauteur de semelle de l'ordre de 33 mm - ce qui réduit légèrement le rebondissement et donc les risques associés - sont idéales pour les séances d'entraînement à intensité modérée et élevée genre tempo, fartleck, séance sur piste d'intervalle à VO2max ou au seuil anaérobie, course de préparation...
- ✓ utilisation d'une paire de chaussures à technologie avancée les plus adaptées à votre type de foulée pour vos compétitions. Ce sont évidemment les Adidas Adios Pro Evo 1 qui ont mené Cassandre Beaugrand à la médaille d'or au JO de Paris, ce sont les Nike Nike Alphafly 3 du médaillé d'argent Hayden Wilde, les Asics Metaspeed Edge Paris ou Sky Paris de Léo Bergere et de Beth Potter, tout les deux médaillés de bronze. Ces chaussures ont toutes une semelle dont la hauteur est de 39 à 40 mm.



Maintenant que vous êtes familiarisé avec ces supershoes, en voici une liste (non exhaustive) des marques qui ont un modèle qui se classe dans cette catégorie :

- Adidas Adios Pro Evo 1 - 500 €
- Nike Alphafly 3 - 310 €
- Asics Metaspeed Sky Paris - 250 €
- Hoka Rocket X2 - 250 €
- Altra Vanish Carbon 2 - 250 €
- Brooks Hyperion Elite 4 - 250 €
- Diadora Gara Carbon - 290 €
- New Balance Fuelcell SC Elite 4 - 280 €
- On Cloudbloom Echo 3 - 240 €
- Puma Fast-R Nitro Elite 2 - 260 €
- Saucony Endorphin Elite - 300 €
- Under Armour Velociti Elite 2 - 250 €



À cette liste, on peut ajouter 2 marques françaises qui ont certes (pour l'instant) moins de visibilité dans le milieu du running, mais qui selon moi peuvent être utilisées dans la seconde catégorie, celle des entraînements intenses :

- ✓ La KD900X LD de Kiprun, marque running de Decathlon, a été co-conçue avec les athlètes professionnels Kiprun pour vous aider à performer sur longue distance, comme son nom l'indique. À 180 €, c'est un très bon investissement !
- ✓ La marque française (made in France) qui se nomme La Frensh, propose le modèle Carb'One à 149 € qui fait très bien l'affaire.



TRIATHLON
XXL

5 OCT.
2024

DÉPASSEZ VOS LIMITES
DANS UN LIEU D'EXCEPTION



BAY MAN

TRIATHLON INTERNATIONAL
MONT SAINT-MICHEL ET SA BAIE



Inscrivez-vous
sur www.bayman.fr

michel
montsaint
la baie, le village, l'abbaye



ASSOCIATION
TRIATHLON INTERNATIONAL
DU MONT SAINT-MICHEL

**BAY
MAN**





BIKEPACKING ***COMPATIBLE AVEC UNE*** ***SAISON DE TRIATHLON ?***



PAR JEAN-BAPTISTE WIROTH

DOCTEUR EN SCIENCES DU SPORT (WWW.WTS.FR)

PHOTOS FREEPIK - WTS



Quand on a déjà quelques années de pratique du triathlon, il est légitime de chercher de nouvelles pistes d'entraînement, ou même de chercher à diversifier un peu sa pratique. Le bikepacking, ou randonnée itinérante à vélo, permet de travailler son endurance de manière poussée, tout en permettant de s'évader en découvrant de nouveaux horizons. Cela me semble donc une pratique tout à fait intéressante, pour les athlètes souhaitant progresser à vélo et trouver une nouvelle source de motivation

Quelle différence entre bikepacking et ultra-cyclisme ?

Le bikepacking combine cyclisme et camping léger. Il n'est généralement pas compétitif. En fait, c'est le terme "à la mode" pour parler de randonnée itinérante à vélo, ou même de cyclotourisme. La pratique est actuellement en pleine explosion, suivant la tendance de fond de quête de liberté, d'aventure, et de tourisme durable.

À l'inverse du bikepacking, l'ultra-cyclisme est un type de compétition cycliste très longue distance, généralement réalisée en autonomie. Cette pratique est en plein développement en France et en Europe, dans le sillage de la Race Across France ou du Bikingman. Les courses d'ultra-cyclisme se font sur route ou gravel, ou en mixant les 2. Il existe maintenant de très nombreuses épreuves qui vont de 300 km pour les plus courtes, à plusieurs milliers de kilomètres pour les plus longues.

Voyons si ces pratiques du vélo peuvent être utiles aux triathlètes pour progresser en cyclisme.

Un peu de physiologie

Le bikepacking, comme l'ultra cyclisme, comporte des efforts d'endurance de plusieurs heures à plusieurs jours. Il n'est pas rare de parcourir 100 à 200 km chaque jour. Dans les 2 cas, le rapport intensité / durée est sensiblement le même : on parle d'efforts réalisés en zone 1, 2 ou 3 selon le profil du parcours et la direction du vent. Physiologiquement, on n'est jamais en zone rouge quand on roule à ces intensités ! De par les intensités pratiquées, le bikepacking permet de consolider de manière extrêmement efficace ses fondations d'endurance. En cela, il s'inscrit parfaitement dans une approche polarisée de l'entraînement annuel.



De par les intensités pratiquées, le bikepacking permet de consolider de manière extrêmement efficace ses fondations d'endurance.

En partant en trip, vous allez accroître très significativement le nombre d'heures passées à basse intensité. Ce travail engendra tout un ensemble d'adaptations physiologiques bénéfiques au transport et à l'utilisation de l'oxygène comme :

- ✓ Une musculation cardiaque "douce"
- ✓ Une augmentation probable du nombre de globules rouges
- ✓ Une augmentation du nombre de mitochondries dans les muscles actifs
- ✓ Un développement du réseau sanguin capillaire (les micros vaisseaux qui irriguent les fibres musculaires)
- ✓ Une meilleure efficacité métabolique

5 avantages du bikepacking pour les triathlètes

1. Faire un travail poussé de l'endurance : le bikepacking implique de parcourir de (très) longues distances, ce qui aide les triathlètes à améliorer leur endurance physique et mentale. C'est donc particulièrement intéressant pour améliorer ses qualités d'endurance à vélo en vue de triathlons longue distance, comme les full Ironman. En bikepacking, on fait de longues heures en endurance de base. Comme l'intensité est généralement basse, la fatigue n'est pas très importante, en particulier si on évolue sur des parcours plats et à l'abri du vent.

2. Faire du renforcement musculaire spécifique : transporter 5 à 10 kg de matériel dans les sacs ajoute une résistance supplémentaire non négligeable. Cela revient donc à faire du renforcement musculaire, en particulier en cas de roulage vent de



face ou en montagne. Quelques jours plus tard, lorsque vous roulez à nouveau sur votre vélo de triathlon, vous aurez la sensation de "voler" !

3. Trouver une nouvelle source de motivation : cela fait toujours du bien de changer ponctuellement d'environnement et d'explorer de nouveaux lieux et itinéraires. Sortir de la routine de l'entraînement triathlon classique peut être une forte source de motivation.

4. Travailler sa capacité d'adaptation. Les itinéraires de bikepacking traversent souvent des terrains variés (routes,

sentiers, montées). S'entraîner sur différents types de terrains permet aux triathlètes de s'adapter plus facilement aux conditions imprévues des courses.

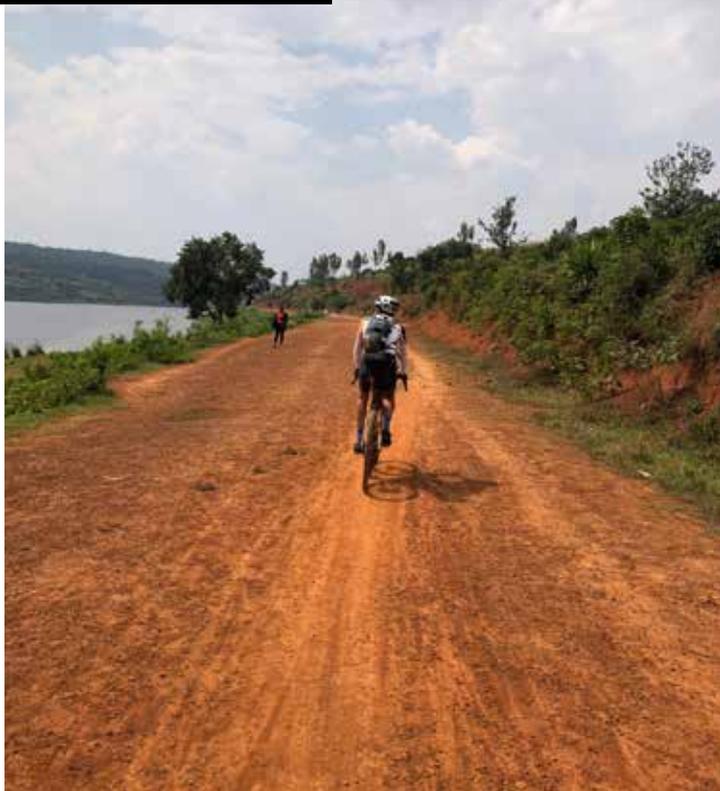
5. Travailler sa force mentale : passer plusieurs jours sur le vélo, parfois dans des conditions difficiles, peut aider les triathlètes à développer leur résilience mentale, une qualité essentielle pour affronter les moments difficiles en compétition. En outre, parce que l'on passe de longues heures sur la route, le bikepacking permet de déconnecter et de s'évader mentalement du quotidien !

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



Mon expérience personnelle

Mon premier trip bikepacking remonte à 1999, où j'avais rallié Nice à Clermont Ferrand avec un ami, soit 630 km en 3 jours et demi. À l'époque, nous étions jeunes et nous avons voyagé très très "légers" : pas de tente, ni de sacoches... Nous avons donc dormi dans les champs enroulés dans nos couvertures de survie ! Par la suite, j'ai voyagé le long du canal du midi, puis dans les Cévennes avec ma femme et un couple d'amis triathlètes.

Depuis que je vis en Afrique du Sud, j'ai effectué divers voyages de 3 à 10 jours avec ma femme et mes filles. En 2020, en pleine crise du COVID, nous avons notamment traversé les montagnes du Lesotho et du Kwazulu-Natal en VTT en 10 jours, soit près de 800 km en autonomie totale ! Le film de notre voyage est disponible sur YouTube à ce lien : <https://youtu.be/rLLi1DVTX8I?si=AgOf6FG7-daph-Pb>

Dans un registre plus compétitif, j'ai aussi participé à la Race Around Rwanda en 2023 en duo avec ma femme Emmanuelle. Le parcours de 1 000 km était très "cassant" et montagneux, normal nous étions au pays des 1 000 collines ! Nos 4 jours et demi de course se sont révélés être assez difficiles physiquement et mentalement, mais ce fût une excellente expérience. Après cela, les 180 km de vélo d'un Ironman paraissent aussi facile qu'un échauffement.

Un reportage écrit est disponible à ce lien : <https://www.wts.fr/ultra-endurance-cyclism-gravel/> Toutes ces expériences ont été de formidables aventures sportives avec des souvenirs gravés à jamais. En outre, ces divers trips bikepacking et ultra-cyclisme m'ont donné une endurance et une confiance en moi supérieure. Aujourd'hui, je sais que je suis capable de terminer un Ironman avec une préparation minimaliste de quelques semaines !



EN PRATIQUE

Si vous souhaitez vous lancer dans votre première aventure bikepacking, alors programmez un parcours de 2 ou 3 jours au départ de chez vous. Privilégiez des parcours abordables en termes de difficulté et d'orientation.

Quel équipement choisir ?

→ Privilégiez la fiabilité à la performance

En effet, il n'y a rien de plus ennuyeux que d'avoir des pépins mécaniques lors d'une aventure à vélo, qui plus est si vous évoluez hors des sentiers battus.

→ Aéro

Je préconise d'utiliser un guidon aéro sur votre vélo de bikepacking, cela vous permettra de travailler encore plus spécifiquement dans les portions roulantes.

→ Soyez léger !

On a tendance à toujours s'encombrer d'équipement que l'on utilise finalement pas. Prenez le minimum sans pour autant négliger la sécurité.

→ Route, Gravel ou VTT ?

En bikepacking, tout dépend des routes que vous allez emprunter. Le vélo le plus polyvalent reste le vélo Gravel qui s'adapte à presque tous les terrains. Pour le confort, rien ne remplace un VTT, en particulier si votre parcours comprend des parties tout terrain. Enfin, pourquoi ne pas rester sur un parcours 100% route avec votre vélo de triathlon ?

→ Testez tout

En amont, vous aurez bien entendu testé votre équipement (sacs, tente...) sur des sorties à la journée. En solo ou en groupe ?



En solo ou en groupe ?

L'adage « *Mieux vaut être seul que mal accompagné* » est particulièrement adapté aux aventures bikepacking. Bien sûr, c'est toujours très sympa de partir avec des amis, mais il vaut mieux être bien accompagné. Ne partez pas avec des amis qui stressent au moindre problème, car en bikepacking on doit souvent s'adapter ! En effet, tout peut arriver : météo capricieuse, problèmes mécaniques, coup de fatigue... Et dans ces moments-là, il convient de rester calme et zen. Donc, partez seul ou sélectionnez soigneusement vos compagnons d'aventure.

Où dormir ?

3 options principales mixables entre elles s'offrent aux adeptes de bikepacking.

✓ Option 1 : Le bivouac sous les étoiles

Avantage : Très économique, très

flexible (on s'arrête où et quand on veut), léger (un duvet léger peut suffire).
Inconvénient : Pas très confortable (surtout si la météo est mauvaise).

✓ Option 2 : le camping

Avantage : économique, très flexible (on s'arrête où et quand on veut)
Inconvénient : oblige à transporter plusieurs kilogrammes de matériel (tente + matelas + duvet).

✓ Option 3 : l'hôtel

Avantage : permet de voyager très léger, en formule tout confort.
Inconvénient : cher (comparativement au camping), peu flexible (on est obligé de rallier l'hôtel réservé en amont).

À titre indicatif, une liste complète du matériel que j'utilise, est disponible à ce lien : <https://www.wts.fr/ultra-race-around-rwanda-bicycle-gravel-equipement/>



CONCLUSION

L'ultra est en vogue dans de nombreuses disciplines, en particulier dans le trail et le vélo. Bien sûr, il existe des épreuves de triathlon ultra comme le déca-Ironman, ou l'enduroman, mais ce ne sont pas des épreuves aussi populaires que l'Ultra Trail du Mont-Blanc, ou la Race Across America en cyclisme.

Le bikepacking offre une approche holistique de l'entraînement, en développant non seulement les capacités physiques, mais aussi les compétences mentales et techniques (autonomie), tout en apportant une touche d'aventure et de plaisir. Préparer une saison de triathlon ou un objectif type Ironman, est donc une excellente manière d'allier l'utile à l'agréable. Il est tout à fait envisageable selon moi de placer un trip de 2 à 7 jours, dans la phase de préparation physique générale. Et rien ne vous empêche de nager dans le premier lac trouvé, ou d'enchaîner avec un petit footing à la fin de chaque étape !







RAVEMEN



1

TRP VISTAR // POWERSHIFT

Fort de ses 35 ans d'expérience dans l'industrie, Tektro avec sa gamme TRP (Tektro Racing Parts) fait fort en lançant le meilleur groupe périphérique du marché en termes de rapport de démultiplication. Grâce à une collaboration avec Classified, ce groupe muni d'une cassette de 12 vitesses et d'un mono plateau aérodynamique permet en fait d'avoir à disposition 16 vitesses pour un rapport de 530% plus large que Sram ou Shimano.

Prix : N/A

<https://trpcycling.com/>

2

LUMIÈRE RAVEMEN PR 2400

Dotée d'une lentille optique et de 5 LEDS de haute efficacité, cette lumière de Ravemen n'éblouit pas les utilisateurs en sens opposé. Le contrôle à distance est disponible via un boîtier de commande. L'appareil peut servir de batterie nomade pour recharger un téléphone ou autre accessoire via un câble USB. Chargement via un câble type-C. Dimensions : 105 mm x 51 mm x 36 mm. Poids : 282 g.

Prix : \$179,95

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

3

TRIFONCTION COMPRESSPORT AERO SS FEMME

En ce mois de championnat du monde femmes IRONMAN à Nice (22 sept), la célèbre marque née en Suisse a dans sa gamme l'une des meilleures trifonctions du marché pour un full distance. Grâce à une compression modérée et une conception sans coutures, vous bénéficierez d'un confort idéal. Destinée à la performance : combinaison légère spécifique aux femmes, dotée d'une compression ciblée, de poches intégrées et d'un design sans frottement pour un confort ultime.

Prix : 250 €

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

SHOPPING

LA SÉLECTION DU MOIS



CYCPLUS

4

HOME TRAINER CYCPLUS T3

Un des meilleurs home-trainer intelligents. Avec ses 2800 watts de puissance maximale pour un couple de 110 N.m, une précision de 1% et une pente maximale de 27%, le T3 surpasse la concurrence. Il ne nécessite aucune calibration. Il se connecte aux applications telles que Zwift, TrainerRoad, Rouvy ou les compteurs comme Garmin, Wahoo, et bien d'autres grâce à l'ANT+ FE-C, BLE FTMS. Stable et silencieux avec son moteur magnétique enfermé dans une armature en cuivre et 2 ventilateurs pour dissiper la chaleur, le T3 se range facilement grâce à la large poignée et aux pattes repliables. Dimensions : plié (300 mm x 257 mm) ; ouvert (520 mm x 599 mm).

Prix : \$999

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



TRiPEAK CERAMIC SPECIALIST

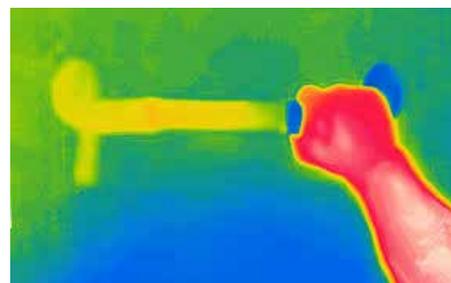
5

TRiPEAK JETSTREAM PRO

Une marque taïwanaise s'est lancée avec succès dans la catégorie des galets surdimensionnés avec des roulements céramiques. Leur dernier-né, le JetStream Pro, est un système composé de 2 galets : le supérieur possède 12 dents alors que l'inférieur en possède 18 ; avec des roulements céramiques NC Race G3. Un capot en carbone permet d'améliorer l'aérodynamisme. 2 versions sont disponibles : SL pour un poids plume (101 g), et des matériaux premium en carbone alors que la version AL est plus abordable (106 g). La version AL est dotée de composants en aluminium et plastique injectés.

Prix : À partir de \$320

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



ULTRA COOL TECH

6

GUIDOLINE ULTRA TECH COOL GLACIER

La thermorégulation est l'un des facteurs déterminants de la performance en sport. Il n'y a qu'à regarder les champions du Tour de France qui portent tous des vestes de refroidissement pour s'en rendre compte. La compagnie Ultra Tech Cool propose des guidolines brevetées permettant d'apporter un gain de confort et optimisant le transfert de froid via les mains. Disponible en 3 couleurs : noir, blanc et bleu.

Prix : 49,95€

<https://ultracool.tech/>

TEST MATÉRIEL



CASQUE SENA R1
CONNECTÉ
ET SANS FAUSSE NOTE



PAR SIMON BILLEAU PHOTOS SENA - SIMON BILLEAU



Alors que certains font du vélo pour se (re)connecter avec la nature ou s'évader l'esprit de la folie quotidienne (que ce soit le travail ou la famille), d'autres s'entraînent en ayant peur de manquer un appel important. D'autres encore s'ennuient sur leur vélo et la musique est leur alliée pour avaler les kilomètres.

De nombreux accessoires sont disponibles pour écouter de la musique tout en roulant ou en courant. Sachez à ce titre qu'en France depuis le 1er juillet 2015, il est interdit de circuler sur la voie publique avec des oreillettes, écouteurs et casques audio. Est également interdit le port à l'oreille, par le conducteur d'un véhicule en circulation, de tout dispositif susceptible d'émettre du son. C'est la raison pour laquelle les systèmes d'écoute à oreilles libres comme ceux de la marque Shokz sont illégaux sur la voie publique, même quand on se balade sur une piste cyclable.

En revanche, le casque Sena R1 ne rentre pas dans cette catégorie car pour les motards (la marque SENA était d'abord investie dans le milieu du deux roues motorisé), les kits mains libres et intercoms à deux roues sont autorisés, à condition qu'ils soient certifiés CE et qu'ils ne vous distraient pas de la conduite. Il est donc permis d'écouter de la musique, à condition que cela ne compromette pas la sécurité du conducteur ni celle des autres usagers de la route.

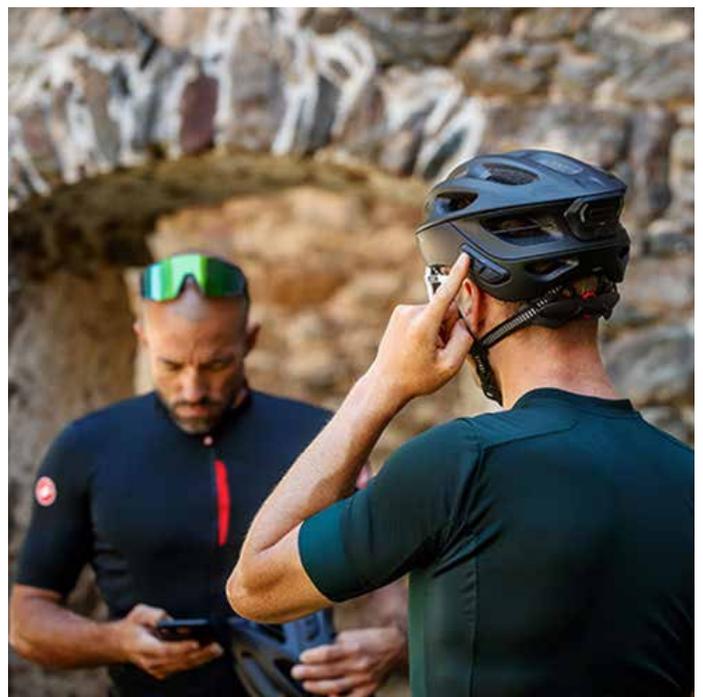
Connecté et innovant

On pourrait se demander légitimement si un casque connecté a sa place dans la catégorie innovation d'un magazine de triathlon. La performance en triathlon est le fruit de nombreuses heures d'entraînement, de sueur et de dur labeur. Un casque connecté à l'entraînement peut rendre ces heures plus agréables, et qui dit plaisir, dit amélioration des résultats.

Qu'est-ce que connecté veut dire pour un casque ? Tout simplement, le casque Sena R1 est doté d'un système Bluetooth qui permet de se connecter soit à votre smartphone, soit à d'autres utilisateurs de casque Sena (jusqu'à 3 équipiers) via le système Intercom (sans smartphone requis). Notez que la communication fonctionne jusqu'à 900 mètres de distance séparant 2 cyclistes.



La commande des opérations se fait via 3 boutons qui se trouvent sur le côté gauche du casque. Des haut-parleurs sont situés de chaque côté du casque en haut des oreilles et un microphone résistant au vent est placé à l'avant du casque. Sa batterie de 12 heures permet de faire quelques sorties sans avoir à le recharger via le port d'alimentation CC situé à l'arrière du casque juste en dessous du bouton reset (remise à zéro en cas de défaut). Le chargement se fait en 2h30 pour une charge complète.





Ce casque Sena R1 est un atout considérable pour les sorties en groupe. Il permet notamment de communiquer entre cyclistes de manière efficace, de prévenir d'un danger imminent.

La fonctionnalité des boutons est relativement aisée. Un guide de démarrage rapide est livré avec le casque ainsi qu'une housse et un câble de chargement. La mise en route est facile mais la navigation à travers le menu demande une petite familiarisation qu'il est opportun de faire à la maison avant la 1^{ère} sortie.

Des communications en groupe !

La première des opérations à réaliser est soit de coupler votre casque Sena R1 à votre smartphone, soit de le coupler avec d'autres casques Sena via l'intercom. Pour cela, il faut allumer le casque et dérouler le menu configuration jusqu'à atteindre "couplage téléphone". Une fois couplé, vous pouvez recevoir des appels ou même passer un appel avec la composition vocale. Ce casque m'a d'ailleurs permis d'économiser une belle amende. Pour l'anecdote, l'utilisation du téléphone au volant en Australie Occidentale est punie de AU\$1000 que ce soit dans une voiture ou en vélo...

Vous pouvez également écouter de la musique, que ce soit ce que vous avez stocké sur votre téléphone mais aussi capter les fréquences radio FM. En Australie, le nombre de stations de radio est limité. Donc, je n'ai pas eu à sélectionner mes stations favorites. Mais cette fonction est disponible.

Cette fonction paraît anodine mais lorsque je pars pour une longue sortie, je préfère me connecter à une station FM plutôt que d'utiliser mon téléphone afin de préserver sa batterie. J'ai pu également tester l'intercom avec un partenaire d'entraînement car Sena m'a envoyé 2 casques pour

justement vérifier la fonction intercom qui s'apparente à un "talkie walkie"... La différence majeure est que la qualité du son est bluffante. Malgré le vent qui siffle dans les oreilles, on entend proprement les propos de notre interlocuteur.

L'ajustement du casque est également très simple. Le système de maintien se règle en hauteur. Il est conseillé de placer ce système en-dessous de la bosse formée par les os occipitaux. La molette permet également d'ajuster la tension sur la tête. Enfin, la sangle s'attache via un clip de protection du menton.

Personnellement, je trouve que ce casque Sena R1 est un atout considérable pour les sorties en groupe. Il permet notamment au groupe de communiquer de manière efficace, de prévenir d'un danger imminent, de garder les yeux sur la route. En tant que triathlète/cycliste qui fait beaucoup d'heures d'entraînement en solitaire, il m'a permis d'écouter de la musique sans me couper de l'environnement dans lequel j'évolue.

Avec 18 ventilations, ce casque est plutôt bien ventilé. Évidemment, ce n'est pas un casque que j'utiliserais sur l'Embrunman, mais pour l'entraînement, il est devenu mon meilleur allié. En termes de sécurité, le casque n'a pas le système MIPS intégré, mais le casque est disponible également avec cette option.

À 383 grammes, il est très confortable. Me concernant, j'aimerais cependant qu'il se porte légèrement plus haut car avec des lunettes de soleil relativement volumineuse, je sens que le casque applique une pression sur la monture. Mais ce léger défaut est sûrement dû au fait que le design tente d'avoir un microphone et des hauts-parleurs aussi proches que possibles des orifices en question.

À 179 €, le prix de ce casque reste très contenu. Disponible en 5 couleurs (blanc, noir, orange, bleu et gris), il est décliné en 3 tailles différentes.

→ **Plus d'informations :**

<https://www.sena.com/fr/product/r1/>





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



CERVÉLO P-SERIES

LE BON COMPROMIS ?



PAR GWEN TOUCHAIS PHOTOS GWEN TOUCHAIS



Cela fait maintenant une bonne quinzaine d'années que cela dure, Cervélo reste le leader quasi incontesté du vélo triathlon sur le marché. Et il suffit de se référer au nombre de vélos Cervélo dans les parcs des plus grandes courses pour s'en convaincre. C'est donc plutôt malin de la part de Cervélo de nous sortir coup sur coup le nouveau P5 et le nouveau P-Series, permettant ainsi à chacun d'accéder au savoir-faire Cervélo.

Vous l'avez lu dans notre précédent magazine, le nouveau P5 reste sans aucun doute à ce jour le vélo le plus efficace si vous souhaitez aller au plus vite d'un point A à un point B. Cela a malheureusement aussi un prix, le ticket d'entrée pour ce niveau de performance et d'excellence s'élevant à plus de 10 000 €. Conscient de cela, Cervélo mise sur le nouveau P-Series pour s'adresser à tous ceux qui veulent accéder à la performance à un prix plus raisonnable. Pour autant, ne voyez surtout pas en ce nouveau P-Series une version au rabais du P5. Le P-Series, issu de la même famille, dispose également de ses propres atouts que nous vous invitons à découvrir avec nous.

Cervélo P-Series, un air de famille !

Ayant eu la chance d'avoir les 2 vélos en même temps, il était tentant de prendre une petite photo de famille. Et il n'y aura personne pour nous contredire, ce P-Series semble bien né au côté du P5 ! En effet sa présence au côté du P5 ne dépareille pas, la ressemblance est frappante, le même look d'enfer : chez Trimax on valide à 200% !

Le P-Series bénéficie de toute l'expérience Cervélo, de tout le temps passé en soufflerie et des tests les plus rigoureux qui ont fait du P5 le vélo de contre-la-montre le plus rapide du World Tour. Le P-Series y ajoute quelques détails qui en font un choix pertinent pour le triathlon, quelle que soit la distance ou presque.

La différence se joue principalement sur l'avant du vélo où le P-Series utilise une fourche dotée du pivot D-shaped et d'une potence ronde standard. La conséquence ? Vous pouvez utiliser le "basebar" et les extensions que vous préférez, ce qui facilite aussi les futurs ajustements que vous voudriez apporter à votre position. Aussi "ajustable" que peut l'être le nouveau P5, son système d'intégration ne vous permettra jamais de l'être autant qu'avec des composants séparés : potence, basebar et extensions. Un compromis sur la performance donc, au profit de plus de flexibilité de réglages.



Pour le reste, d'autres mises à jour ont été apportées au P-Series, reprenant d'ailleurs celles du P5 : augmentation du dégagement des roues et des pneus, réduction de la traînée aérodynamique et passage plus net des gaines. En effet, Le nouveau cadre P-Series est annoncé plus rapide de 5,9 grammes en traînée aéro que le précédent, et l'espace supplémentaire pour les pneus permet d'accueillir les roues Reserve 52/63 et pneus Vittoria de 29 mm. L'ensemble permet une réduction de la traînée de 3,5 watts par rapport à l'ancienne monte Reserve 50/Vittoria 28. Même principe que pour le nouveau P5 donc, aujourd'hui l'essentiel des gains se trouve sur l'ensemble cadre et roues plus que sur le cadre tout seul.

Les spécificités "triathlon" de ce P-Series

Si on se déplace plus vers l'arrière, on trouve, caché à la vue de tous, le premier rangement intégré au cadre de chez Cervélo. Cet ingénieux compartiment permet de stocker une chambre à air, un petit multi-outils et 2 cartouches de CO2. Non seulement il garde tous ces éléments essentiels bien rangés à l'intérieur jusqu'à ce qu'ils soient utilisés, mais il libère également de la place pour le support d'hydratation à l'arrière de la selle, option privilégiée pour l'aérodynamisme. La trappe est facilement amovible avec ou sans bidon en place - il suffit de basculer le verrou et de tirer !





En plus du tout nouveau rangement dans le cadre, Cervelo propose toujours chaque P-Series avec le Smartpak 400, une bento box montée sur le tube supérieur, qui rend le ravitaillement sur le vélo beaucoup plus simple sans sacrifier l'aérodynamisme. Plutôt simple dans sa conception, le Smartpak assure l'essentiel, même si sa capacité reste un peu limitée sur Ironman.

Avec une position légèrement revue, le P-Series a pour but de s'adapter à l'athlète. Le "stack" du cockpit a été augmenté à 53 mm ; des entretoises permettant au "basebar" d'atteindre cette hauteur sont incluses dans le kit. Les ajustements et les positions évoluent, le P-Series aussi et se donne pour mission d'offrir encore plus de flexibilité aux athlètes. Le P-Series est disponible de la taille 48 à 58 en vélo complet ; le kit cadre lui est disponible dans une taille supplémentaire en 61.

“ *Un vélo qui va vite dans les prolongateurs... Mais surtout un vélo qui passe partout. Tout en compromis, mais sans concession. Ni lourd, ni léger, un vélo rapide quel que soit le terrain.* ”

À quel prix donc ?

Le kit cadre vous en coûtera 3 799 € si vous optez pour cette option. Plus intéressant sûrement, et pour profiter des roues Reserve, plusieurs montages complets sont disponibles :

- ✓ P-Series Ultegra Di2 - 8 999 €
- ✓ P-Series Rival Axs - 5 999 €
- ✓ P-Series 105 Di2 - 5 999 €
- ✓ P-Series 105 Race - 5 799 €
- ✓ P-Series 105 - 4 499 €

On constate donc que le ticket d'entrée reste bien moindre que pour un P5,

rendant ce P-Séries plutôt accessible. De notre côté, c'est dans sa version Ultegra que nous l'avons testé. Plutôt chanceux donc car dans cette version le P-Series est "race ready" avec ses roues Reserve 63/52, son cockpit Zipp et le capteur de puissance 4iiii. Rien à jeter donc dans cette version.

Chez Trimax, on est rarement convaincus de l'utilité de mettre plus cher dans un groupe que le niveau Ultegra ou équivalent chez SRAM. Pour pousser le bouchon un peu plus loin, on préfère même ce montage à celui-ci que nous avons pour le P5 dans la mesure où cette fois nous

avons à dispo le passage de vitesses au guidon et sur les prolongateurs... Indispensable !

On regrette un peu que les versions 105 Di2 et Rival AXS ne soient pas proposées en version "Race", c'est-à-dire avec une paire de roues Reserve. Peut-être un point à négocier avec votre vélociste si vous vous décidez en remplacement des roues Vision du montage proposé. Côté couleurs, le P5-Series est disponible en Five Black ou Deep Dahlia selon les montages.



Le bilan

Pour avoir roulé les 2 vélos à un mois d'intervalle, il serait malhonnête de vous affirmer que vous irez plus vite avec le P5 plutôt qu'avec le P-Series. Pour aller plus loin, et dans l'optique d'un choix raisonné et raisonnable, chez Trimax on vous conseille même de plutôt vous pencher sur ce P-Series.





Le P-Séries nous a procuré les mêmes sensations de roulage, de vitesse, de stabilité, de précision dans les courbes... Nous pourrions faire ici même un copier/coller de notre test du mois dernier avec le P5. Pas de révolution, Cervélo nous fait du Cervélo : un vélo qui va vite dans les prolongateurs... Mais surtout un vélo qui passe partout. Tout en compromis, mais sans concession. Ni lourd, ni léger, un vélo rapide quel que soit le terrain.

Alors oui, en comparaison, le cockpit du P5 permet sans aucun doute l'économie de quelques grammes de trainée aéro quand les conditions sont réunies... Mais cette différence ne s'adresse probablement qu'aux plus pointus d'entre vous ou à ceux pour qui la passion n'a pas de prix. Aussi la différence de prix entre les 2 modèles peut vous permettre de vous faire plaisir : des prolongateurs aéro sur mesure, un bel upgrade sur les roues... Ou tout simplement financer l'inscription de vos prochaines courses. Ce P-Series, bien que moins exclusif que son grand frère, est le choix de la raison pour se faire plaisir.



Cervélo a su trouver cet équilibre entre performance et prix, avec un vélo sans fioriture ni design torturé et qui pourtant dispose ici et là de ces quelques détails en faisant un vrai vélo de triathlon comme on les

apprécie. Le P-Series est une base parfaite que vous pourrez faire évoluer sur quelques saisons et qui n'aura d'autres limites que celles de vos jambes !

cervélo

LE NOUVEAU P-SERIES



TEST MATÉRIEL



TRIFONCTION TRI-FIT GEO ZAPP

ATOUT

ORIGINALITÉ !



PAR GWEN TOUCHAIS PHOTOS TRIFIT



Si vous êtes de ceux qui aiment se démarquer dans les aires de transition, ne cherchez pas plus loin, TRI-FIT a la trifonction qu'il vous faut. Qualité, technicité et un look au top ... Cette nouvelle GEO ZAPP est fidèle à la réputation de TRI-FIT.

TRI-FIT c'est l'histoire d'une marque fondée par Simon Bennett sur les plages du nord de Sydney. En 2017, le fondateur de TRI-FIT, Dan Evans qui participe alors au 70.3 de Dubaï se dit qu'il peut concevoir une meilleure trifonction que celle qu'il porte ! Aussitôt dit, aussitôt fait, Il conçoit une trifonction, teste de nombreux échantillons, parcourt quelques milliers de kilomètres jusqu'à obtenir une trifonction avec laquelle il est simplement heureux de courir. Cette combinaison est la TRI-FIT EVO que nous avons testée chez Trimax en 2020 et que nous utilisons encore aujourd'hui !

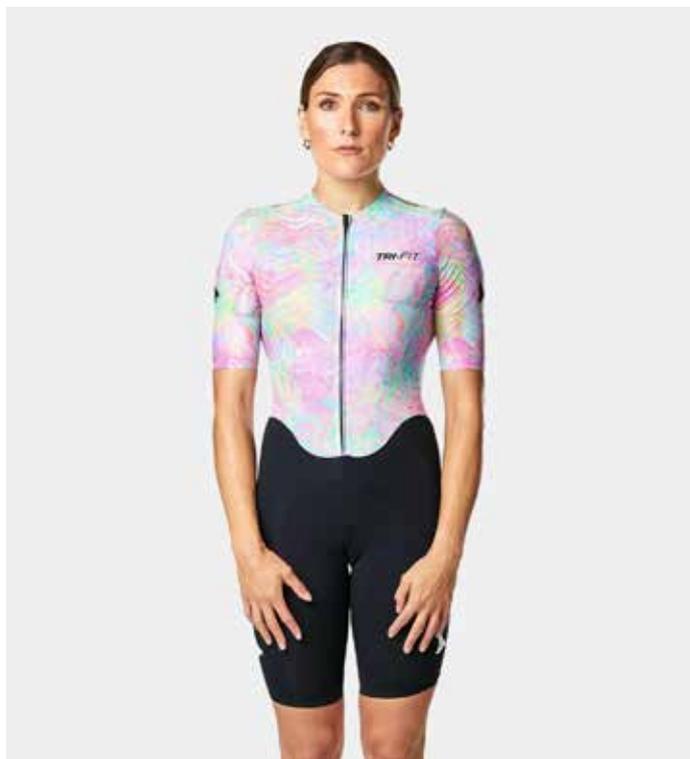
Quelques mois après le lancement de TRI-FIT avec l'EVO, il remporte le premier prix pour une trifonction chez nos confrères anglais, un prix qu'il conserve 3 années de suite. Désormais basé au Royaume-Uni et s'appuyant sur le succès de l'EVO, TRI-FIT a sorti d'autres trifonctions donc cette version, la GEO et LIBERTY, que nous avons pu tester.

La GEO ZAPP

Développée, testée et retouchée quelques fois, la TRI-FIT GEO est donnée comme la trifonction TRI-FIT la plus rapide à ce jour ! Elle est maintenant disponible dans ce coloris ZAPP, permettant de rester au frais lorsque les conditions l'exigent.

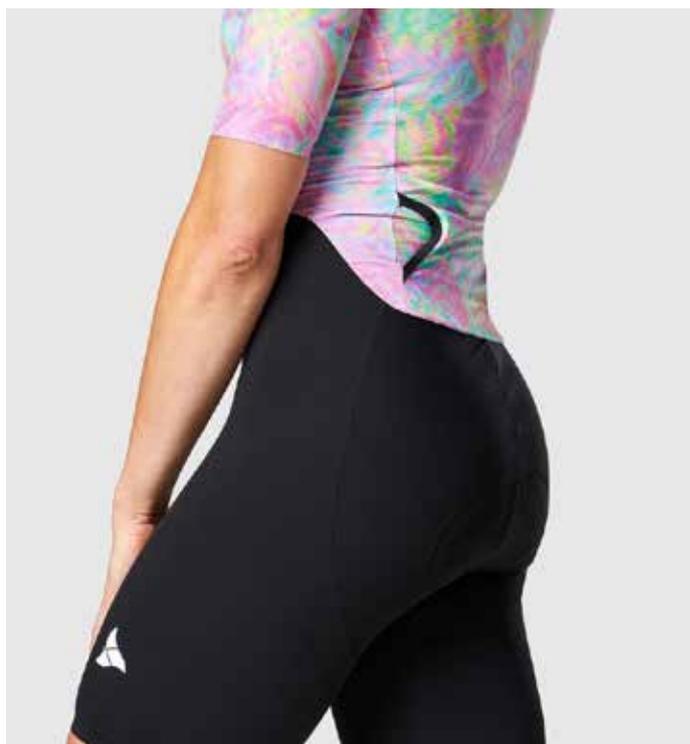
La trifonction GEO vise la performance sur longue-distance : une poche arrière unique à accès latéral réduit la traînée, favorise l'aérodynamisme sur le vélo sans compromettre l'espace de stockage qui reste plutôt généreux. Une attention particulière a été portée pour que l'ajustement de la trifonction soit optimal : ourlets de bras soudés à chaud découpés au laser, ourlets de jambe découpés au laser avec une bande de silicone interne pour créer une finition sans couture, réduisant encore la traînée et augmentant les performances.

Les manches longues utilisent le tissu HexDynamic Compression pour optimiser les performances aérodynamiques. Une combinaison de tissus judicieusement sélectionnés à séchage rapide et respirant est utilisée sur les panneaux avant, arrière et



latéraux pour réguler la température corporelle et augmenter l'évacuation de l'humidité. Sur la moitié inférieure, la trifonction favorise un tissu de compression PureBlack pour réduire l'acide lactique et offrir un ajustement confortable.

La peau de chamois, flexible et respirante, est développée par TRI-FIT pour offrir une excellente gestion de l'humidité avec des propriétés de séchage rapide. Enfin, la TRI-FIT GEO dispose d'une fermeture à glissière YKK avec verrouillage de position qui maintient la fermeture à glissière en place à mi-hauteur si vous souhaitez l'abaisser pendant la course.



Nos impressions

C'est bien sur longue distance que vous apprécierez cette trifonction TRI-FIT GEO !

Rien ne vous empêche de l'utiliser sur un sprint dans la mesure où vous la porterez sous une combinaison lors de l'épreuve natation, mais la TRI-FIT EVO ne dispose pas de qualités hydrophobes et sa poche latérale, bien que discrète, reste un frein à la performance dans l'eau.

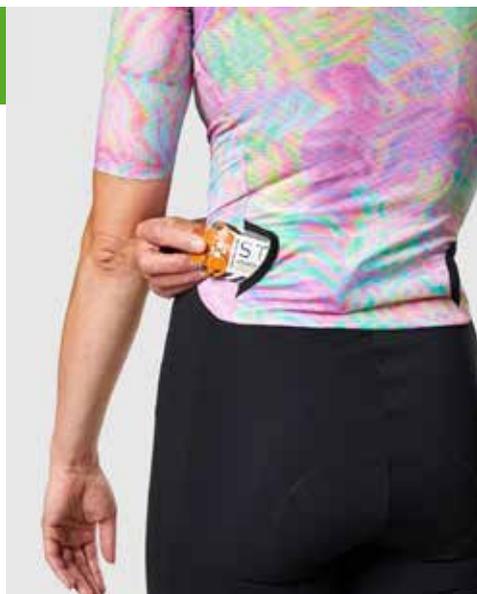
À l'inverse et sur longue distance, la TRI-FIT EVO est sans aucun doute l'une des trifonctions les plus abouties et confortables que nous ayons eu l'occasion de porter.

Les textiles employés pour la GEO se distinguent sur 2 points :

- ✓ La régulation de la température et la gestion de la sudation
- ✓ La peau de chamois d'un confort supérieur à la moyenne, sans pour autant être gênante en course à pied

Autre atout de la TRI-FIT GEO : son ajustement parfait avec des manches très extensibles pour la natation et des tissus de compression employés là où il le faut.

Côte astuce, mentionnons à nouveau les poches dorsales dont l'accès latéral donne un accès bien plus facile à votre stockage. Tout aussi malin, les poches en mesh disposées sur les cuisses... Elles s'oublient si vous ne les utilisez pas et proposent si besoin un accès rapide pour y mettre un gel. Enfin, toujours appréciable,



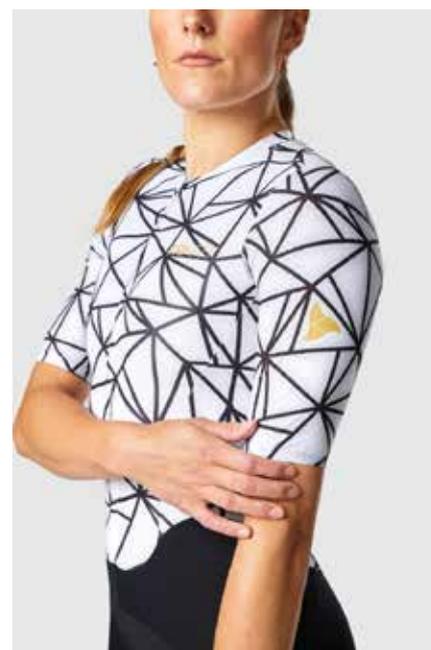
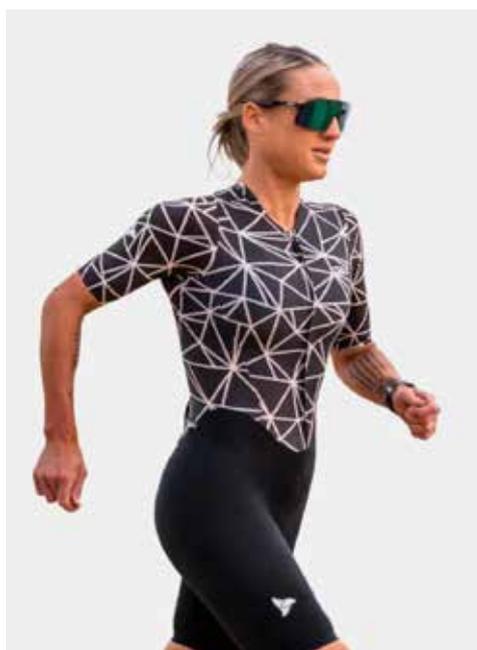
les bandes de maintien au niveau des cuisses qui évitent de remettre en place la trifonction à la sortie de l'eau.

En conclusion

Une belle trifonction, très technique, de qualité et qui offre un look parfait pour vous différencier ! C'était d'ailleurs notre seul reproche lors du test de la GEO, qui disposait d'un look unique bien trop sage. Voilà qui est corrigé et de la meilleure des manières. La GEO se décline en versions Lightning, Polar, Matrix, Stone, Black edition, Coral...

Toutes plus belles les unes que les autres. Avec 5 tailles autant chez les filles que les garçons, il ne fait aucun doute que vous trouverez celle qu'il vous faut.

Au prix de 264 €, la TRI-FIT EVO se situe dans la norme pour cette catégorie de produit premium, certes un peu plus chère que la moyenne mais c'est un investissement que vous amortissez sur plusieurs saisons. Si le prix vous freine, sachez que vous pourrez toujours vous rabattre sur le modèle EVO NEXT GEN voire LIBERTY.



→ Tous les détails disponibles sur le site : <https://tri-fitathletic.com/>

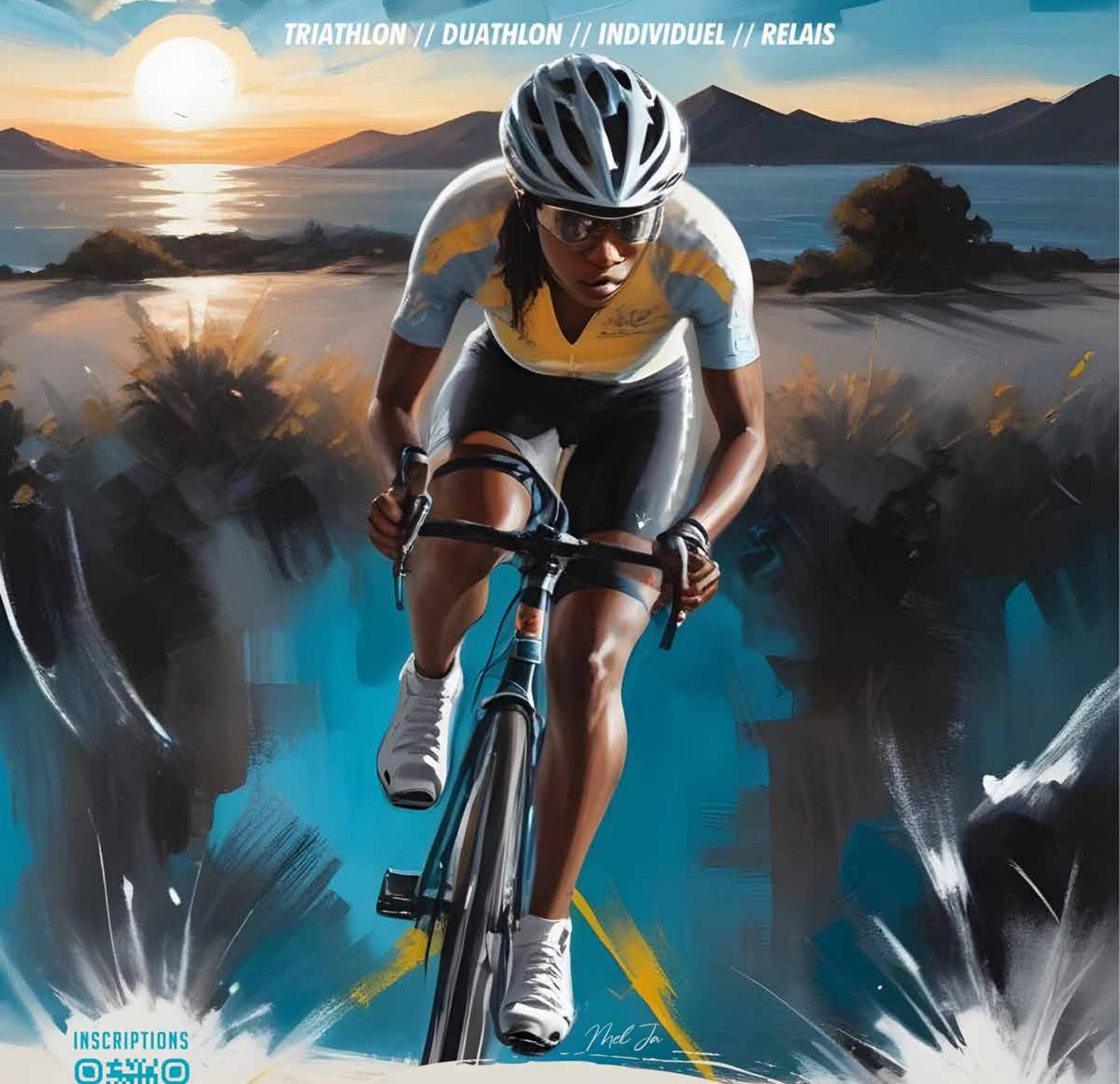


LA 0-3000

SAMEDI 7 DÉCEMBRE 2024

5^{ÈME} ÉDITION

TRIATHLON // DUATHLON // INDIVIDUEL // RELAIS



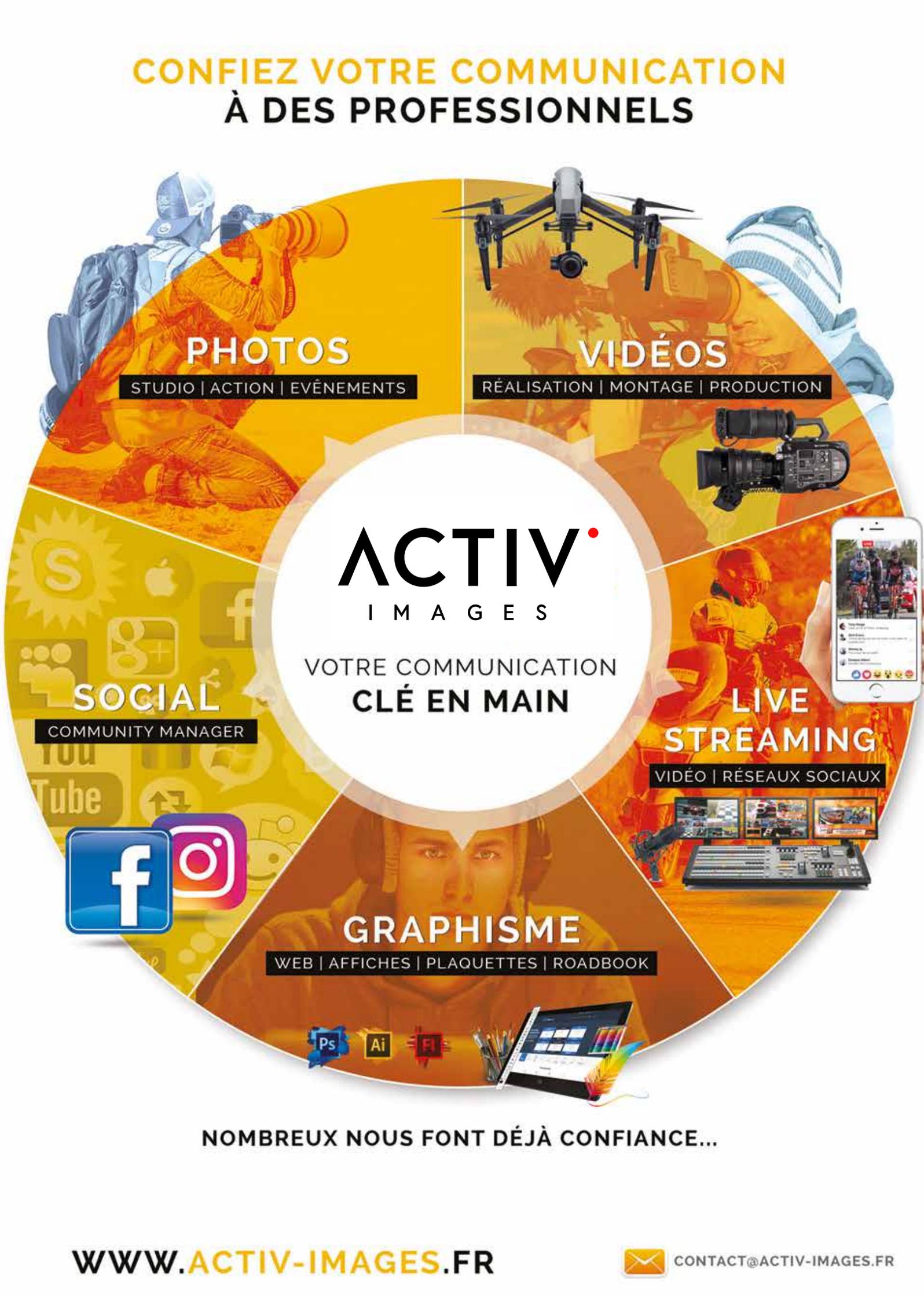
Mel Ja

INSCRIPTIONS



0-3000

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