

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

BILLOUIN-SERRIÈRES

Paire royale sur XTERRA

REPORTAGE

- XTERRA World Championship
- IRONMAN World Championship
- supertri Londres & Toulouse
- T100 Ibiza

ZOOM

- Paratriathlon Paris 2024, les coulisses
- Destination soleil à Tenerife

DOSSIER

- Etude posturale
- L'entraînement du triathlète master

MATOS

- Groupe électronique Wheeltop
- Selles Prologo T Gale

BREAKER

RECORD



EKOI

REMERCIE PATRICK
pour son 3^{ème} titre à Kona



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



Edito

Le triathlon rayonne.

Par ses courses, dans des cadres magiques et des terrains de jeux préservés et à préserver. Par ses performances également. Sur tous les terrains, tous les formats, les athlètes français continuent d'écrire les plus belles pages de l'histoire nationale de ce sport, avec une portée internationale retentissante. Arthur Serrières et Solenne Billouin triples champions du monde XTERRA consécutifs, Cassandre Beaugrand 1^{ère} Française championne du monde WTCS, quelques mois après son sacre olympique... Historique et représentatif sur cette période automnale du niveau de performance que sont capables d'atteindre les athlètes tricolores, pros et amateurs.

Avec, en prime, des Jeux de Paris grandioses, cette saison 2024 est définitivement de toute beauté. Une saison sublimée par la densité et la variété des courses qui remplissent le calendrier : Dinard et sa palette éprouvée de swimruns et triathlons, des 3^e éditions flamboyantes avec la supertri à Toulouse et le Bayman sous l'oeil bienveillant du Mont Saint-Michel, des retours réussis pour le Ventouxman et le défi ultime en triathlon du label T24 Xtrem au Touquet Paris-Plage, puis de nouveaux cycles et dynamiques avec le 70.3 de Vichy, Royan et le Natureman... Des courses dans l'Hexagone dont la qualité d'organisation et le plaisir éprouvé ne sont plus à débattre. Nice, qui accueillait pour la 2^e fois le championnat du monde IRONMAN, (cette année pour les femmes), en est la plus belle vitrine et a montré que la France sait recevoir et devient jour après jour une nation forte des disciplines enchaînées, qui en connaît un rayon en triathlon.

la rédaction



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

Ont collaboré à ce numéro :

Photo couverture : XTERRA

Gwen Touchais, Simon Billeau, Jean-Baptiste Wiroth, Gégé, Romuald Vinace, Julia Tourneur, Nicolas Becker, Guillaume Claret, Frédéric Millet, François Bonnaffoux, Jules Mignon, Enemesis & Arts, Cédric Le Sec'h, Jacvan, Activimages, FBoukla, 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

NOTRE ACTIVITÉ ET SES RÉSEAUX

TRIMAX
MAGAZINE



WWW.TRIMAX-MAG.COM

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

+ DE **85.000 VISITEURS** MENSUELS



TrimaxMag
+ de **105 K** Abonnés



TrimaxMag
+ de **20,2 k** Followers



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



Magazine
+ de **11 000**
téléchargements
mensuels

ACTIV
IMAGES



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



14



22



132



164



80



154



178

SOMMAIRE

/// COUP DE PROJO

10 INFINITRI 113 PEÑÍSCOLA : DÉBUT DE SAISON 2025 AU SOLEIL !

/// REPORTAGE

- 14** IRONMAN WORLD CHAMPIONSHIP NICE : DAMES DE FER
- 22** XTERRA WORLD CHAMPIONSHIP : BILLOUIN-SERRIÈRES, PAIRE ROYALE À MOLVENO
- 28** IRONMAN 70.3 VICHY : L'EAU EST SON ALLIÉE
- 34** LEPAPE TRIATHLON-SWIMRUN DINARD CÔTE D'ÉMERAUDE : LE PÔLE D'ATTRACTION
- 40** T24 LE TOUQUET : LE TRIATHLON EXTRÊME AU PLURIEL
- 46** VENTOUXMAN : LE MYTHE TROUVE UN SECOND SOUFFLE
- 52** BAYMAN : AU COEUR DU PATRIMOINE DE L'UNESCO
- 56** NATUREMAN VAR : NOUVEAU CYCLE, MÊME PASSION !
- 60** TRIATHLON DE ROYAN : LA GRANDE FINALE
- 70** SUPERTRI LONDRES : ÇA CARTONNE À LONDON
- 80** SUPERTRI TOULOUSE : PAS DE PAUSE DANS LA VILLE ROSE !
- 92** T100 IBIZA : BIS REPETITA !

/// REPORTAGE

- 104** T100 LAKE LAS VEGAS : VERY GOOD TRIP
- 116** IRONMAN 70.3 KNOKKE-HEIST : UNE COURSE QUI A LA FRITE !
- 122** OPENLAKES BELGIUM : LA BELGIQUE FAIT RAYONNER LA TRIPLE DISCIPLINE
- 126** INFINITRI 226 PEÑÍSCOLA : DÉCOLLAGE INTERNATIONAL

/// FOCUS

- 132** PARIS 2024 : DANS LES COULISSES DU PARATRIATHLON FRANÇAIS
- 142** TENERIFE : DESTINATION SOLEIL POUR CET HIVER !
- 146** SÉMINAIRE DES ENTRAÎNEURS : UNE JOURNÉE DE PARTAGE ET DE CONNAISSANCES
- 150** SALON DES CLUBS ET DES ORGANISATEURS 2024
- 154** DOSSIER DU MOIS : ETUDE POSTURALE, OPTIMISER SA POSITION
- 164** LE TRIATHLÈTE MASTER, ENTRAÎNEMENT ET NUTRITION

/// MATÉRIEL

- 170** SHOPPING
- 172** WHEELTOP EDS TX : UN GROUPE ÉLECTRONIQUE QUI TIEN LA ROUTE !
- 178** PROLOGO T GALE : POSITION SANS ÉGALE



JOURS DE PREMIÈRE

PHOTOS WORLD TRIATHLON - FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE TRIATLÓN



Compteur débloqué ! Après plusieurs podiums et places d'honneur, les Français Yanis Seguin et Léa Coninx ont remporté leur première victoire en individuel sur le circuit international.

Le 5 octobre dernier, Yanis Seguin s'est imposé sur la coupe du monde sprint de Rome. Une victoire... impériale.

Le 6 octobre dernier, Léa Coninx, (championne d'Europe des clubs en relais mixte en 2021 avec

Poissy), s'est imposée sur la coupe d'Europe sprint de Ceuta, ville espagnole autonome sur les côtes africaines du détroit de Gibraltar.

Quant à Cassandra Beaugrand, elle est devenue le 19 octobre dernier à Torremolinos en Espagne, la 1ère Française championne du monde WTCS, quelques mois après son sacre olympique à Paris. Un doublé historique pour la Française, au terme d'une année 2024 incroyable.





INFINITRI 113 PEÑÍSCOLA

DÉBUT DE SAISON 2025 AU SOLEIL !

PAR INFINITRI & CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS INFINITRI

Infinitri 113, c'est un half (1,9 km / 90 km / 21 km) idéal pour commencer sa saison au soleil. La course est en effet située à Peñíscola - à une heure de l'aéroport de Valence - désigné comme l'un des plus beaux villages d'Espagne. Au printemps, la "Perle de la Méditerranée" accueille le half depuis 2013, et un full distance, le 226, chaque automne depuis 2023 (lire notre reportage de la 2e édition du Infinitri 226 au sein de ce magazine)

Au nord de Valence, dans la province de Castellón, se trouve un petit village étonnant : Peñíscola. La vieille ville a tout pour plaire au visiteur : elle se trouve sur un tombolo (presqu'une île) et est couronnée par un château templier où a vécu le Pape Luna, et où sont contenues de multiples légendes qui attirent les visiteurs chaque année. Ses rues sont restées aussi intactes qu'à l'époque antique, qui a même servi de décor pour le tournage de la 6e saison de la célèbre série Game of Thrones.

Plages dorées et criques vierges

Ses plages dorées - dont la qualité est reconnue par le label environnemental Pavillon bleu - et son climat doux, avec plus de 300 jours d'ensoleillement, offrent un espace idéal pour les amateurs de triathlon. Peñíscola est une destination touristique et sportive de premier ordre, dont la situation entre la mer Méditerranée et les montagnes en fait un lieu magnifique pour les athlètes, leurs familles et leurs amis.

Ce cadre idyllique est le point de départ et d'arrivée de l'un des triathlons les plus spectaculaires qui soient, l'Infinitri Peñíscola. Né en 2013 en tant que moyenne distance, l'événement a déjà connu 12 éditions auxquelles ont participé les meilleurs triathlètes de la planète, comme le Français Pierre Le Corre, qui a remporté l'épreuve en 2023.

Plus de 1000 triathlètes parcourent chaque année ses circuits emblématiques, avec la spectaculaire natation autour du château des Templiers, le parcours cycliste exigeant et rapide à travers les belles régions intérieures, et l'emblématique parcours de course à pied le long de la promenade et des criques vierges du parc naturel de la Serra D'irta, avec l'étonnante ligne d'arrivée sur la place Santa Maria, qui a captivé des milliers de triathlètes au cours de ces 12 années.

6 avril 2025 : une date idéale pour démarrer la saison

La marque Infinitri jouit d'une grande réputation, tant en Espagne qu'à l'étranger, si l'on en croit les avis de certains de ses participants. Des expressions telles que « organisation incroyable », « spectaculaire », « peu de choses que l'on pourrait demander en plus », « une atmosphère formidable », « dont on

COUP DE PROJO

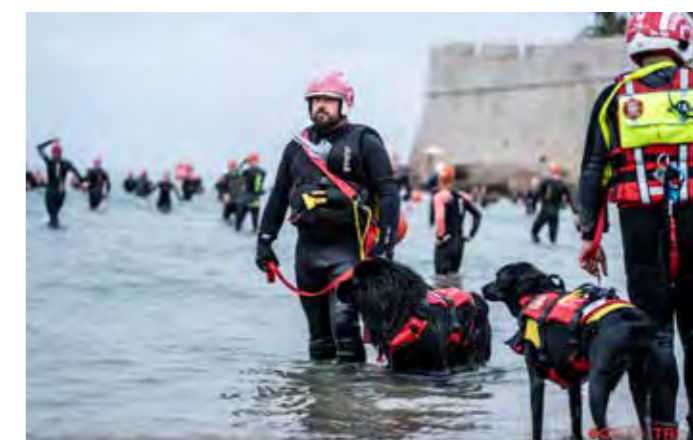


« se souviendra toute sa vie », « mieux que certaines courses d'Ironman »... sont quelques-uns des commentaires qui ressortent de l'enquête de satisfaction que l'organisation a recueillie ces dernières années.

L'Infinetri 113 Triathlon Peñíscola offre un excellent début de saison grâce à ses circuits de cyclisme et de course à pied rapides et exigeants. Profitez de la province de Castellón et prolongez votre séjour en restant quelques jours de plus pour compléter votre aventure.

Une expérience vécue de l'intérieur avec un excellent rapport qualité-prix

Vous voulez que votre compagnon vive l'événement de l'intérieur ? Qu'il vous accompagne dans la zone post-finish, avec la restauration, les



boissons ? L'organisation leur souhaite la bienvenue dans la zone VIP Infinetri, un lieu où les accompagnants, famille et amis, peuvent vivre aux côtés du participant la "3e transition".

Généralement, une fois que le participant franchit la ligne d'arrivée, ses accompagnants, qui l'ont suivi tout au long de la course, perdent sa trace jusqu'à ce qu'il quitte la zone d'après-arrivée et puisse les rejoindre à nouveau. Mais grâce à la Zone VIP Infinetri, ils pourront vous suivre tout au long de ce processus. Vous pourrez

accéder au Village Infinetri, la zone post-événement où un buffet ouvert est disponible, avec des pizzas, des pâtes, des bières, des sucreries,... et en général, tous les types de nourriture et de boissons. Ils pourront partager avec vous leurs premières impressions après la course, manger et boire avec vous pendant que vous récupérez et vivez ce que l'on appelle la "3e transition" avec le reste des finishers.

Les inscriptions sont ouvertes depuis mi-septembre et se poursuivent à un rythme très soutenu, et les places dans

la tranche de prix suivante sont sur le point d'être vendues. Tout ce que vous pouvez demander pour une course de longue distance de qualité est disponible dès maintenant pour près d'un tiers des autres événements. C'est donc le moment idéal pour s'inscrire à l'Infinetri 113 !

□ [Toutes les informations sur l'événement peuvent être suivies sur les réseaux sociaux @infinetri113 et sur le site web de l'événement : <https://infinetri.es/en/peniscola/>](#)





IRONMAN WORLD CHAMPIONSHIP NICE

DAMES DE FER

PAR CÉDRIC LE SEC'H

PHOTOS ACTIV'IMAGES - IRONMAN - BARTŁOMIEJ ZBOROWSK -
DONALD MIRALLE - JAN HETFLEISCH - PABLO BLAZQUEZ DOMINGUEZ - VILLE DE NICE

Le 22 septembre dernier, Nice, terre de triathlon, a accueilli pour la 2e fois le championnat du monde IRONMAN. Une édition historique pour les femmes, qui se disputaient le titre mondial pour la première fois sur le sol européen, et pour la première fois en dehors de son berceau, Hawaï, et du sol américain (St George ayant fait exception en mai 2022). Les hommes avaient chauffé la Prom' en 2023, les femmes l'ont magnifiée en 2024 par leurs performances, Laura Philipp en tête.

À voir les émotions de Sam Laidlow en 2023 puis de Laura Philipp cette année, Nice est loin d'être un Kona au rabais. Une fois de plus, Nice n'a pas déçu et a définitivement gagné ses lettres de noblesse, celles d'un championnat du monde IRONMAN reconnu. Différent, certes, mais tout aussi électrique et générateur de frissons. Et d'aucuns approuveront, probablement plus difficile, tant le parcours vélo nécessite des habiletés cyclistes qui ne sont pas mises à l'épreuve sur Big Island.

Un parcours vélo que Laura Philipp avait reconnu dès février dernier. Tombée sous le charme du parcours, l'Allemande avait fait de ce rendez-vous son objectif principal. Son rêve ultime. Qu'elle a enfin accompli à 37 ans, après avoir terminé avec une 3e et deux 4e places dans ses précédentes tentatives de championnat du monde IRONMAN à Kona.

Ne jamais renoncer, persévérer, essayer encore et encore... C'est une victoire méritée et une juste récompense pour l'Allemande, autre exemple, avec Lucy Charles-Barclay, d'abnégation et de dévouement au triathlon. Elle pouvait savourer sur la ligne et laisser s'exprimer ses émotions. Laura avait de l'or dans les yeux, et nous la larme à l'œil. C'était beau, et on aurait voulu que ce moment éphémère s'éternise.

Bien qu'extatique, l'Allemande restait lucide et se confiait sur sa performance : « C'était vraiment un de ces jours, c'était super dur. Je n'ai aucune idée de mon temps de natation, mais je pense qu'il n'était pas trop mauvais. J'en ai certainement trop fait [sur le vélo], mais une fois que j'ai rattrapé Marjolaine [Pierré], j'ai su que j'avais une chance. Je me suis dit qu'il fallait aller le plus loin possible sur le vélo et je pense que j'en ai un peu trop fait, mais je



voulais vraiment rattraper Marjolaine et Kat [Matthews] à l'avant. Une fois que je les ai rattrapées, je n'ai pas pu me débarrasser d'elles, et c'était un peu le jeu du chat et de la souris. Je savais que ce serait difficile, mais j'ai essayé de croire et de me dire que je pouvais le faire. Je suis tellement reconnaissante à mon corps d'avoir tenu le coup. Ce parcours était tellement beau, mais tellement, tellement difficile. »

Difficile, Kat Matthews (GBR) et Chelsea Sodaro (USA) ne diront pas le contraire. Malgré des crampes dans les derniers kilomètres la contraignant à marcher, la Britannique a réalisé une performance de classe mondiale pour gagner sa 2e place au championnat du monde IRONMAN, tandis que la championne du monde IRONMAN 2022 a franchi la ligne en 3e position, au bout de l'effort, complètement hagarde.

Le déroulé de la course

Les conditions plus fraîches de la semaine avaient permis à la température de l'eau de la mer Méditerranée de baisser suffisamment pour que les nageuses



puissent nager en combinaison le matin de la course. Une fois dans l'eau, les 41 triathlètes professionnelles qui se sont alignées sur les rives de la Plage des Ponchettes ont été confrontées à des conditions plus agitées que prévues, la houle impactant la dynamique de nage dès les premiers coups de bras.

Le peloton s'est ainsi dispersé dès le début des 3,8 km de natation, Marta Sanchez (ESP) prenant les devants

avec Fenella Langridge (GBR), Rebecca Clarke (NZL) et Lauren Brandon (USA) dans son sillage. Le groupe de tête a poussé en avant, travaillant dur pour creuser un écart avec les poursuivantes.

En l'absence de la tenante du titre Lucy Charles-Barclay, forfait la veille (!) en raison d'une lésion de grade 1 au mollet, c'est Fenella Langridge qui a été la première à sortir de l'eau en 49:13, avec moins d'une seconde

d'avance sur Sanchez, Clarke étant 3e. Brandon est revenu sur le rivage juste derrière Clarke, avec Lotte Wilms (NLD) et Hannah Berry (NZL) qui les ont suivies en transition. Une transition pendant laquelle Langridge et Clarke n'ont pas trainé, s'engageant sur le parcours vélo l'une à côté de l'autre, avec 14 secondes d'avance sur Berry, et Brandon juste derrière.

Dès les premiers kilomètres, un incident précoce sur le vélo a alors mis fin à la journée de la championne du monde IRONMAN 2019 Anne Haug (DEU) suite à un problème mécanique (pneu), peu après avoir quitté la transition, en plus de Rachel Zilinskas (USA) qui a quitté la course suite à une chute.

Pendant ce temps, la locale de l'étape Marjolaine Pierré, qui vit et s'entraîne à Nice, a été la première à réellement attaquer sur le vélo. Pierré s'est hissée de la 10e place à la sortie de l'eau pour prendre la tête après 10 km de vélo, en poussant fort dans les premières parties plates de la course.

Alors que Pierré continuait à mener la danse après la première montée de la journée, il y avait beaucoup de mouvement derrière elle, avec Kat Matthews en tête du groupe de chasse en 2e position, et Laura Philipp qui se frayait un chemin à travers le peloton jusqu'à la 3e place, alors qu'elles passaient les 50 premiers kilomètres. Philipp et Matthews ont ensuite comblé l'écart avec Pierré à mi-parcours, en prenant les devants et puis en lâchant l'athlète française alors qu'elles entamaient la descente du plateau. Le duo de tête a échangé ses positions à plusieurs reprises au cours des dernières portions des 180 km de vélo, avant d'arriver en transition côte à côte.

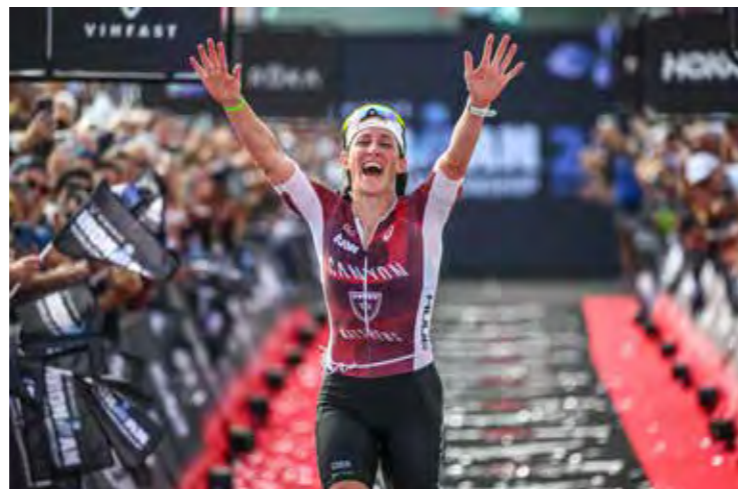


Matthews a été la première à s'élancer sur le parcours de 42,2 km en 4 tours, avec seulement 2 secondes d'avance sur Philipp, Pierré étant à 6:50 en 3e position. Philipp a rapidement rattrapé Matthews et les deux coureuses se sont rendus coup pour coup. Ça sentait l'«Iron War», un scénario, il faut l'avouer,

que nous étions loin d'avoir envisagé ! Les deux athlètes se sont disputé la tête pendant les 12 premiers kilomètres, avant que Philipp ne gagne quelques mètres. Un mouvement qui s'est avéré décisif, car Philipp a commencé à prendre une avance qu'elle n'a plus jamais perdue...

LES FAITS MARQUANTS

- En remportant son 1^{er} titre de championne du monde IRONMAN, Laura Philipp a remporté sa 6^e victoire IRONMAN.
- Kat Matthews (GBR) monte pour la 2^e fois sur la 2^e place du podium au championnat du monde IRONMAN, son autre podium venant du championnat du monde IRONMAN 2021 (coursu en mai 2022) à St. George, Utah.
- Fenella Langridge (GBR) a été la première athlète à sortir de l'eau, suivie de près par Marta Sanchez (ESP), toutes deux réalisant les temps de natation les plus rapides de la journée avec 49:13.
- Après un mano à mano dans les derniers kilomètres du parcours, Philipp a obtenu le meilleur temps de vélo de la journée avec un temps de 5:05:25, juste devant Matthews qui a terminé avec un temps de 5:05:46.
- Philipp a également obtenu le meilleur temps de course à pied de la journée avec un marathon incroyable de 2:44:59, établissant un nouveau record de course à pied des championnats du monde IRONMAN pour les femmes (le précédent record de course à pied des championnats du monde IRONMAN de 2:48:23 a été établi en 2023 à Kailua-Kona, Hawaï, par Anne Haug (DEU)).
- Faisant partie des IRONMAN Pro Series, le VinFast IRONMAN World Championship féminin a attribué 6 000 points à la lauréate, chaque seconde derrière le vainqueur de la course équivalant à un point perdu. Philipp a ainsi obtenu le maximum de points, tandis que Matthews a gagné 5 515 points, ce qui lui a permis de gagner 3 places dans le classement IRONMAN Pro Series et d'occuper la 2^e place.
- La Française Marjolaine Pierré a pris la 4^e place. À 24 ans et sur son 2^e IRONMAN full distance seulement, après celui du Portugal l'an dernier, qu'elle a gagné... C'est la 2^e meilleure performance française professionnelle de l'Histoire sur un championnat du monde IRONMAN après la 2^e place de Isabelle Mouthon-Michellys en 1995 à Kona.



LES RÉACTIONS DES 3 PROS FRANÇAISES



Marjolaine Pierré (4e)

« 4^e au championnat du monde IRONMAN. Une 4^e place qui vaut de l'or. Je n'ai qu'une chose à dire, MERCI à ceux qui ont cru en moi lorsque ça n'allait pas, c'est grâce à vous. Clément, ma famille, amis, médecin, kiné, préparateur mental, entraîneur, je vous remercie du fond du cœur. Je n'ai pas d'autres mots pour vous expliquer ma joie, franchir cette finish line avec vous tous, avoir mes parents réunis, mon petit frère, mes proches, m'a rendu la plus heureuse... C'est pour vous. Merci à tous les Français d'avoir rendu ce jour nuageux, haut en couleurs. »

(...)

Félicitations à toutes les femmes, c'était vraiment spécial d'avoir notre propre course. Félicitations en particulier à Laura Philipp pour sa performance époustouflante et à Kat Matthews et Chelsea Sodaro sur le podium ! Et merci à Lucy Charles-Barclay et Daniela Ryf pour leur présence et leurs encouragements.

(...)

Juste à 5 minutes du podium. Oui, je ne pouvais pas rêver d'une meilleure course au championnat du monde IRONMAN. Mais en tant que "locale" de cette course, je pense que tout le monde aurait pensé que la descente allait être ma force. Et finalement, j'ai perdu plus de 6 minutes sur

cette partie sur Laura Philipp et Kat Matthews. Je regrette un peu maintenant que le podium ait été possible. Surtout que je l'ai raté, non pas à cause d'un aspect physiologique, mais à cause de ma peur et de mon manque de confiance dans cette descente. Cette peur était aussi là pour le marathon. J'ai commencé la course avec un petit écart sur Chelsea Sodaro. Je suis aussi triste car je ne cherche jamais à garder le podium - c'est une phrase de loser je sais - mais ce 2^e marathon de ma vie m'a terrifié !!! J'ai fait une séance au "rythme marathon" et je n'ai pas encore de rythme auquel je peux me tenir. J'ai donc décidé de garder le contrôle pour assurer ma 4^e place. Et j'ai pu profiter et courir avec plus de risque et de cœur dans le dernier tour juste pour profiter car les autres athlètes étaient loin devant et loin dans mon dos.

Il y a toujours moyen de s'améliorer. L'objectif était de n'avoir aucun regret après cette ligne d'arrivée. J'en ai eu peu, même si je suis super contente de ce 2^e IRONMAN. Rendez-vous en 2026 à Nice. Merci à tous les bénévoles d'avoir rendu cette course formidable !!! Je n'ai jamais aussi peu galéré à des ravitaillements !! Se faire encourager par toute la police de Nice, les pompiers c'était aussi très fun. Merci à tous. »



Jeanne Collonge (12e)

« 12^e du championnat du monde IRONMAN. Avant le départ, je n'avais aucune prétention de place (car les places

LES RÉACTIONS DES 3 PROS FRANÇAISES

sont très chères et le niveau complètement fou...), je m'étais simplement dit "vas-y, donne le meilleur, sois patiente et ne regrette rien." Finalement, ma course s'est déroulée en "negative split", en sortant 25e de l'eau pour finalement poser le vélo 18e et finir 12e... ! Une belle bataille dans le dernier tour à pied avec Danielle Lewis m'a permis de finir mon marathon en lâchant le frein, de le finir aussi vite que je ne l'avais commencé et c'était tout simplement grisant (et génial) de pouvoir le faire ! Je remercie aussi l'Embrunman 2024 qui m'aura permis une chose essentielle sur cette course : boire manger boire manger boire manger... Je suis plus que ravie et je remercie évidemment mes partenaires et les supporters au bord de la route qui étaient formidables : vous m'avez donné des frissons !! Je n'oublierai jamais ce moment. MERCI. »

Julie Lemmolo (31e)

« Que ce sport peut être dur, tellement dur. En fait, on oublie et on normalise le fait de faire un IRONMAN, du triathlon ou n'importe quel autre sport d'endurance extrême, mais [à Nice] je me suis rendue compte que ce n'est vraiment pas quelque chose d'anodin. Quand tout se passe bien, on ne se rend pas vraiment compte, mais quand ça devient dur, que les choses se passent mal, là on prend conscience de ce que représente l'épreuve et que terminer, ça peut déjà être très dur.

[À Nice], j'étais bien partie, j'ai manqué d'énergie sur la fin du vélo et j'espérais un renouveau sur la course à pied. Dès les 5 premiers kilomètres, j'ai eu mal au ventre et j'ai compris que ça allait être compliqué. 12e à la sortie de T2, au fil des kilomètres j'ai dû oublier toutes mes ambitions. Je souffrais, mais quand je voyais les autres, j'ai compris que c'était difficile pour tout le monde, et que le vélo avait fait de gros dégâts. Alors j'ai tenu bon, en me disant que si c'était dur pour tout le monde, je pouvais aller chercher une belle place à l'arrivée et que si certaines abandonnaient, moi je ne lâcherai pas. Je n'ai pas lâché, mais j'ai vécu un enfer, une descente aux enfers progressive, avec un mal de ventre, puis des arrêts toilettes à répétition, puis l'envie de vomir, j'avais chaud, j'avais froid, j'en pouvais plus, mais je ne voulais certainement pas abandonner. Mon corps me disait d'arrêter, ma tête aussi, et il restait un petit bout

de moi qui leur disait de se taire. Je savais qu'en perdant autant de temps, je serais mal classée, que je n'aurais aucune prime de course, aucun point pour les Pro Series, mais c'était inenvisageable d'abandonner. Alors même si c'était lent, j'ai continué, je me suis torturé le corps et l'esprit pour me contraindre à continuer même si ça n'avait plus rien à voir avec ce dont je rêvais et ce pourquoi je m'entraîne. Mais je voulais aller au bout.

Ces larmes à l'arrivée sont un savant mélange entre de la pure souffrance (physique et mentale), de la déception (de ne pas avoir concrétisé une course complète à mon niveau), et du soulagement d'enfin en finir, d'enfin pouvoir m'écrouler par terre, que ce chrono qui me demande de me dépêcher depuis 7h15 arrête enfin de tourner.

Alors aujourd'hui, j'en ai conscience, je l'ai vécu, je l'ai éprouvé, ce sport est extrêmement dur, c'est dingue, et juste être un finisher, pour qui que ce soit et sans parler de chrono, c'est déjà incroyable ! Bravo à toutes celles qui sont allées au bout. »



TOP 5 PROFESSIONNELLES

| Athlète | Pays | Natation | Vélo | Course à pied | Total |
|----------------------|------|----------|----------|---------------|----------|
| 1. Laura Philipp | DEU | 00:53:16 | 05:02:25 | 02:44:59 | 08:45:15 |
| 2. Kat Matthews | GBR | 00:49:43 | 05:05:46 | 02:53:06 | 08:53:20 |
| 3. Chelsea Sodaro | USA | 00:49:58 | 05:15:14 | 02:54:25 | 09:04:38 |
| 4. Marjolaine Pierré | FRA | 00:49:56 | 05:12:27 | 03:02:30 | 09:09:34 |
| 5. Nikki Bartlett | GBR | 00:55:30 | 05:17:42 | 02:57:24 | 09:15:47 |



LES 11 CHAMPIONNES DU MONDE GROUPES D'ÂGE

Chez les groupes d'âge, encore une fois, cocorico ! La Française Léa Riccoboni est en effet sacrée championne du monde IRONMAN et succède au palmarès à sa compatriote Maëlle Deruaz, qui avait réalisé pareille performance à Kona en 2023. Une victoire au scratch en 9:54:07 pour Léa (chrono qui la placerait en 22e position chez les pros), dont nous avons fait le portrait dans notre magazine il y a 2 ans (lire magazine n°215).

| Catégorie | Prénom | Nom | Nationalité | Temps |
|-----------|-----------|------------------|----------------------|----------|
| F18-24 | Yixuan | Chen | CHN (China) | 1:09:00 |
| F25-29 | Caterina | Mariani | CHE (Switzerland) | 10:18:25 |
| F30-34 | Lea | Riccoboni | FRA (France) | 9:54:07 |
| F35-39 | Joanna | Soltysiak-Vrebac | POL (Poland) | 9:56:33 |
| F40-44 | Jana | Richtrova | CZE (Czech Republic) | 10:25:21 |
| F45-49 | Laura | Jalasto | FIN (Finland) | 10:21:26 |
| F50-54 | Janette | Dommer | DNK (Denmark) | 10:45:06 |
| F55-59 | Loubna | Freih | CHE (Switzerland) | 11:32:17 |
| F60-64 | Christine | Glah | USA (UNITED STATES) | 12:25:05 |
| F65-69 | Judy | McNary | USA (UNITED STATES) | 13:14:30 |
| F70-74 | Missy | Lestrangle | USA (UNITED STATES) | 15:13:39 |

Au niveau des podiums chez les Françaises, dans la catégorie 60-64, Catherine Houseaux a pris la 2e place et dans la catégorie 18-24, Élise Pozzebon a pris la 3e place.



X TERRA WORLD CHAMPIONSHIP

BILLOUIN-SERRIÈRES, PAIRE ROYALE À MOLVENO



PAR GUILLAUME CLARET
PHOTOS CAREL DU PLESSIS - ALICE RUSSOLO



Pour la 3e année consécutive c'est Molveno dans les dolomites italiennes qui accueillait le championnat du monde Xterra. Pour cette 28e édition de la grande messe du triathlon off-road et pour la 3e année consécutive, ce sont les Français Solenne Billouin et Arthur Serrières qui sont montés sur la plus haute marche du podium.

Deux victoires remarquablement construites qui n'ont souffert d'aucune contestation. Dans une eau qui faisait à peine plus de 14 degrés (et un air qui faisait à peine 10°C!) l'Angevaine est sortie à l'issue des 750 m de natation (natation réduite de moitié pour cause de température très basse) en 7e position à 1:30 de la leader, Rachel Klamer. La Néerlandaise, 4e des Jeux Olympiques de Tokyo, était venue s'essayer au cross triathlon en compagnie de son mari Richard Murray, présent dans la course masculine. « Je n'arrivais pas à calmer ma respiration pendant la natation, la température froide faisait monter mon rythme cardiaque, mais à la transition j'étais avec les femmes avec qui je devais être pour gagner », a-t-elle déclaré.

La Reine Solenne

C'est alors que la double championne du monde en titre a fait preuve d'une habileté exceptionnelle à vélo, dépassant toutes les concurrentes devant elle pour prendre la tête à l'issue de la première boucle de 16 km avec une avance de 30 secondes sur la Suisse Loanne Duvoisin. Lors de la seconde boucle, celle qui a vécu une première carrière en cyclocross maintenait et consolidait sa position de leader en posant le vélo avec 50 secondes d'avance sur sa plus proche poursuivante, l'italienne Sandra Mairhofer. « Sur le vélo, j'ai été lâchée au début par Sandra et Loanne – elles poussaient vraiment forts, mais j'ai suivi mon plan, vérifié mes watts et je suis restée constante, surtout dans les parties techniques » déclarait, une fois la ligne franchie, la nouvelle triple championne du monde.

Sûre de ses qualités pédestres, Solenne était en gestion sur les 10 km de trail et s'imposait en 2:55:42, soit presque 2 minutes devant Sandra Mairhofer. « Sur la course à pied, je savais que j'étais bien. J'étais seule, mais je devais croire en moi, ce que j'ai fait.



Nous avons beaucoup travaillé sur l'aspect mental avec mon entraîneur (le Danois Christian Jerslid depuis la saison passée). Être triple championne du monde consécutivement et vainqueur de la Coupe du monde 2024, c'est très émouvant pour moi et j'en suis très heureuse », déclarait la Française extatique.

Pour Billouin, le succès ne se mesure pas uniquement en termes de victoires ou de mesures, mais plutôt en termes d'équilibre mental et physique. Cette philosophie est au cœur de sa relation avec son entraîneur. L'approche de Jerslid est axée sur l'entraînement de la personne dans son ensemble, et pas seulement de l'athlète. « Mon point de vue est de considérer l'être humain », explique le Danois. Et de poursuivre : « Si nous n'avons pas l'esprit avec nous, nous n'obtiendrons pas de bonnes performances. »

Une nouvelle confiance dans le processus et non dans les chiffres. Un état d'esprit qui a évolué au fil des ans depuis ses débuts dans le cyclisme, où la comparaison avec les chiffres dictait souvent son succès, comme le rappelle Solenne : « J'avais un gros problème avec

le fait de me mesurer aux chiffres, cela me stressait beaucoup ! Désormais, je reviens souvent à mes sensations. Parfois je mets du ruban adhésif sur mon compteur vélo, je fais ma séance et c'est à l'entraîneur d'analyser. Les chiffres ne définissent pas forcément votre niveau et qui vous êtes. »

Et le moins que l'on puisse dire, c'est que cela fonctionne ! En plus d'un nouveau titre de championne du monde, elle réalise cette année le

doublé avec le général de la Coupe du monde. Elle est la première femme à réaliser une telle performance. Présente sur la course d'un jour mais également sur l'intégralité de la saison 2024, elle obtient au final 9 victoires, plus 2 deuxièmes places (dont l'une en Belgique alors qu'elle était touchée par le Covid !); la seule place en dehors du podium reste en République Tchèque avec une 7e place, et elle était fiévreuse ce jour-là !



Le Roi Arthur

Contrairement à Solenne, la saison 2024 d'Arthur Serrières n'a pas été un long fleuve tranquille. À commencer par zapper la 1ère étape de Coupe du monde au mois de mars à Taïwan pour continuer de s'entraîner dans les Pyrénées. « Manquer Taïwan, c'était prolonger mon entraînement hivernal afin d'être prêt et plus concentré sur la reste de la saison. C'est un très long voyage en début d'année. Mettez Taïwan à la fin de l'année et je serai là (le championnat du monde 2026 devrait se dérouler dans la zone Asie-Pacifique), mais commencer une saison par une course chaude et humide, c'est trop de choses différentes à gérer », précise Arthur.

Ce stakhanoviste de l'entraînement a en effet des habitudes hivernales, et jusqu'ici, sur les grands rendez-vous, les courses d'un jour, elles ont bien souvent porté leurs fruits pour le reste de la saison : « J'aime vraiment construire ma saison et prolonger mon hiver un peu plus longtemps pour être en bonne forme à la fin de l'année. Je suis un gars qui travaille avec au moins 15 à 20 semaines d'entraînement pendant l'hiver. Taïwan en était à 10 semaines d'entraînement hivernal et j'aurais dû arrêter mon entraînement trop tôt. J'ai vraiment décidé de prendre la saison course par course et de ne pas jouer le classement de la Coupe du monde. »

Faire une croix sur la Coupe du monde... Un crève-cœur pour celui qui avait réalisé le doublé Championnat du monde-Coupe du monde dès la première année d'existence l'an dernier. Si vous ajoutez à cela une 6e place en Belgique sur une étape qui, décidément, ne lui réussit pas, Arthur renonçait de fait à coup sûr au classement général de la Coupe du monde. Malgré ces



hauts et ces bas, il aura une fois de plus répondu présent les jour J, à l'image du 10 août 2024 avec un nouveau titre de champion d'Europe remporté en République Tchèque, son 5e personnel.

À Molveno, après 750 m de natation dans les eaux froides et cristallines dans l'un des plus beaux lacs d'Italie, Arthur sortait dans un quatuor de chasse à une vingtaine de secondes du meilleur nageur du jour, l'Allemand Jens Roth. « La course a été spectaculaire et même si ma natation n'était pas très bonne, je suis sorti de l'eau là où je devais être », rappelle Arthur.

Sur le segment vélo, il a fallu attendre la fin de la première boucle de 16 km pour voir Félix Forissier et Arthur Serrières prendre la tête de course

et intensifier leur domination sur la course. Ce tempo élevé imprimé en tête de course par le duo français permettait à celui-ci de conserver à distance respectable le danger numéro un, Jens Emil Sloth Nielsen. Le Danois, surnommé « The Overtaker » pour sa faculté à effectuer de grosses remontadas en course, doublait certes 23 adversaires (!) sur le parcours vélo, mais restait à 1:51 de la tête au moment de poser le vélo et ne pouvait disputer la victoire, comme il le confirme : « Le vélo a été une bataille difficile avec Félix, il est incroyablement fort et j'ai dû souffrir beaucoup pour le suivre. »

Au début de la course à pied, Félix Forissier, à la faveur d'une descente au cours de laquelle il prenait tous



les risques, possédait une mince avance de 19 secondes. Cependant les 10 km de trail s'avéreraient décisifs. Le licencié du Versailles Triathlon démontrait une fois de plus son exceptionnelle puissance en course à pied en dépassant Forissier dès le début de la boucle, avant de rentrer dans les parties techniques qu'il a parfaitement négociées. « Sur la course à pied, je savais que j'avais un peu de marge et qu'il me restait encore de l'énergie. J'ai rattrapé Félix rapidement et j'ai poussé fort pour le laisser derrière. Après cela, il s'agissait de rester concentré, de courir vite et d'être intelligent », complète le lauréat du jour.



Il avalait ensuite les 288 m de dénivelé positif pour finalement s'imposer tout en contrôle en 2 heures, 26 minutes et 31 secondes avec plus d'une minute d'avance sur le vainqueur du classement général de la Coupe du monde 2024, son compatriote Félix Forissier. « C'est un plaisir de courir ici et de m'imposer 3 fois de suite. J'espère que j'aurais la chance l'an prochain d'en remporter un 4e et Félix mérite également de gagner un titre, » conclut Arthur.

Arthur est déjà le premier homme dans l'histoire des championnats du monde Xterra à réaliser le triplé consécutivement et il pourra, dès la saison prochaine, égaler les recordmen de titres que sont Conrad Stolz le Sud-africain et Ruben Razafa l'Espagnol avec 4 couronnes mondiales. De son côté, Solenne devra encore remporter 3 fois le titre mondial pour rejoindre

la recordwoman et championne olympique la Bermudienne Flora Duffy et ses 6 couronnes. Mais à 30 ans pour Arthur et 27 ans pour Solenne, ce n'est pas une utopie de dire qu'ils semblent bien partis pour le faire, d'autant plus que les championnats du monde 2025 auront encore lieu à Molveno, là où les 2 Français sont donc invaincus...



TOP 10

Hommes

1. Arthur Serrières (FRA) - 2:26:31
2. Felix Forissier (FRA) - 2:27:45
3. Jens Sloth Nielsen (DNK) - 2:31:06
4. Maxim Chané (FRA) - 2:34:44
5. Josiah Middaugh (USA) - 2:36:48
6. Sébastien Carabin (BEL) - 2:37:40
7. Sullivan Middaugh (USA) - 2:38:47
8. Baptiste Fordoxcel (FRA) - 2:40:01
9. Jules Dumas (FRA) - 2:41:31
1. Richard Murray (NLD) - 2:43:16



Femmes

1. Solenne Billouin (FRA) - 2:55:42
2. Sandra Mairhofer (ITA) - 2:57:34
3. Loanne Duvoisin (SUI) - 2:58:14
4. Alizée Paties (FRA) - 3:00:15
5. Aneta Grabmüller (CZE) - 3:08:06
6. Anna Zehnder (SUI) - 3:11:06
7. Marta Menditto (ITA) - 3:13:19
8. Emma Ducreux (FRA) - 3:14:18
9. Rachel Klamer (NED) - 3:15:42
10. Romy Spoelder (NED) - 3:16:17



Tous les résultats : <https://results.xterraplanet.com/results/3e61d01d-679f-445f-8607-135c950de63a>



IRONMAN 70.3 VICHY

L'EAU EST SON ALLIÉE

PAR JULES MIGNON
PHOTOS ACTIV'IMAGES

Après les IRONMAN 70.3 Aix-en Provence, Nice, et Sables d'Olonne, IRONMAN France pose ses valises une nouvelle fois à Vichy, comme à son habitude, en fin d'été. Après une édition 2022 assez compliquée où la natation a dû être annulée à cause des orages, les organisateurs ont travaillé main dans la main avec la ville de Vichy, très investie pour les organisations sportives, afin de dérouler le week-end du mieux possible pour les athlètes. De gros travaux ont eu lieu l'année passée, ce qui avait permis de maintenir la natation, peu importe la météo. Cette année, Camille Rueda Lara, la nouvelle directrice de course et ancienne responsable des bénévoles, a une fois de plus tout mis en œuvre afin de faire vivre à l'ensemble des personnes présentes un week-end mémorable.

Le contexte

En août 2023, une forte canicule vient s'installer en France et particulièrement dans le département de l'Allier, qui aura fait

souffrir les athlètes tout au long du week-end. Cette année, il n'en était pas question ; la météo aura été plus clémente avec un timide soleil et une petite vingtaine de degrés. Un bon point pour commencer le week-end...

Pour son premier événement en tant que directrice de course, Camille Rueda Lara innove avec un nouveau village IRONMAN, un parcours course à pied dans le sens inverse aux années précédentes, ou encore une nouvelle aire d'arrivée, pour avoir encore plus d'ambiance à chaque passage, chaque tour et chaque arrivée des triathlètes. À la tête de cette ambiance de folie, qui d'autre que Chun de Stockel et ses DJ pour garder le public debout et que chaque coureur garde un grand souvenir de leur performance...

Côté parcours, la natation se déroule toujours dans le lac d'Allier, avec un départ plongé (ou sauté) du ponton. Au bout de cette unique boucle, les triathlètes prennent

leur vélo pour ensuite se dépayser à travers la campagne de Vichy, en passant par Saint-Yorre, la première côte à Busset, avant de rejoindre Cusset et son ambiance Tour de France au début de la deuxième difficulté du jour. De quoi motiver chaque athlète. Pour continuer, les fameux toboggans aux alentours d'Isserpent se pointent face à chaque athlète, avant d'arriver sur Chatel-Montagne et le Mayet de Montagne qui offrent les deux dernières côtes, plus douces. S'en suit une longue portion descendante, avant de retrouver le plat et la commune de Cusset à nouveau, puis Vichy et son CREPS pour terminer sur le vélo.

Dès le début de la course à pied, l'ambiance chaude de la finish-line reboot chaque athlète avant de partir sur les deux tours de course à pied sur les bords de l'Allier et ses parcs, élu deuxième plus belle course à pied d'Europe sur le circuit IRONMAN par sa diversité mais aussi son faible dénivellé, convenant à tout le monde.

La course

Jour de course, l'information tombe... Après de belles journées ensoleillées précédant le jour de course, la température de l'eau de 24,9 degrés ne permet pas aux athlètes de mettre la combinaison. Comme souvent à Vichy, c'est un facteur à prendre en compte ! 7h00, départ des para-triathlètes, suivis 4 minutes après des premières vagues du rolling-start.

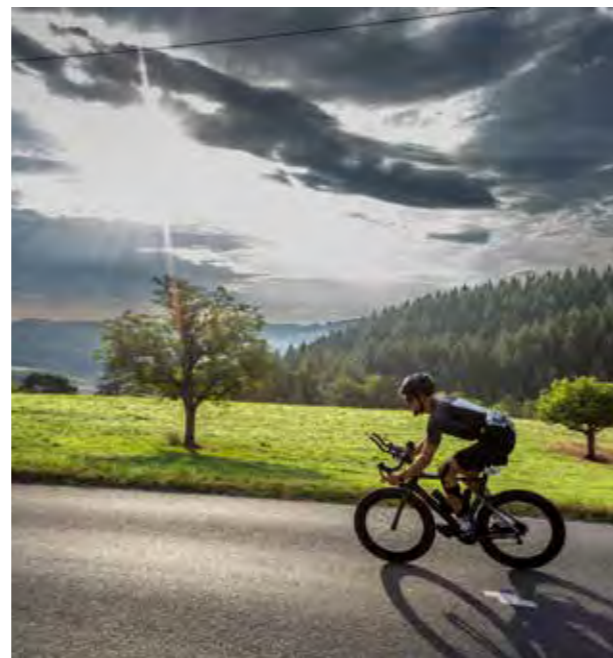
Chez les hommes, Tom Guillamin impose déjà son rythme en natation, en parcourant les 1,9 kilomètres en 24'13, soit plus d'une minute sur ses concurrents principaux. C'était sans compter sur les gros rouleurs qui sont venus avaler ces 90 kilomètres, comme Matthieu Tweedie, Vincent Terrier, Hugo Linot, ou encore César Neveu (frère de Baptiste Neveu) qui est venu chercher le meilleur temps de la partie cycliste en seulement 2h17'12.

Les écarts sont donc très faibles à l'entame de la course à pied, et il s'agit du jeune Hugo Linot, seulement 22 ans, qui prend les devants sur ce



début de course à pied, avec plus qu'un seul homme à ses côtés. Il s'agit de Vincent Terrier, le triathlète du Nissa Triathlon Team n'a pas dit son dernier mot, et avec son expérience il parvient à s'envoler seul pour décrocher la banderole, avec un semi-marathon en 1h14'43, devant Hugo Linot qui n'aura pas démerité, tout comme Mathieu Merland qui prend la 3e place.

Côté féminin, la bataille à également fait rage ! Au bout des 1,9 km de natation dans l'Allier, la Suissesse Morgane Bussard met déjà un coup au moral à ses adversaires en sortant de l'eau en seulement 26'05 ! La vainqueur de l'IRONMAN 70.3 de Nice en juin dernier, Sandra Huon, "pointe seulement" à la 29e place, à 8'36 de la Suissesse. Pas de panique pour la triathlète de la Tri-Academy,



puisqu'au bout des 90 km de vélo à travers l'arrière-pays Vichyssois, elle se retrouve 2e à seulement 9 secondes de Morgane Bussard.

Très grande coureuse, la Toulonnaise a suivi son plan pour imposer un très gros rythme sur le semi-marathon. Les quelques gouttes de pluie n'auront pas eu raison d'elle puisqu'elle signe un chrono de 1h20'21, soit le 22e temps en course à pied hommes et femmes confondus... Elle vient donc décrocher un 2e succès sur le label IRONMAN, après sa victoire à Nice, deux mois plus tôt. « J'avais à cœur de gagner cette course après ma 2e place ici même l'an dernier, je voulais vraiment confirmer mes capacités du début de saison. Je passe à côté de ma natation, mais j'ai vraiment su me remobiliser pour aller chercher la victoire », se réjouit Sandra, également co-fondatrice de la marque Triloop.

PODIUMS

Hommes

- 1. Vincent TERRIER - 4h07'22
- 2. Hugo LINOT + 2'27
- 3. Mathieu MERLAND + 2'34

Femmes

- 1. Sandra HUON - 4h36'09
- 2. Morgane BUSSARD + 4'35
- 3. Darleen PFISTER + 11'25



INTERVIEW DE SANDRA HUON, LAURÉATE 2024

Une victoire dans la continuité de ta saison après ton succès également sur le 70.3 de Nice. Quels sentiments cela te fait d'arriver si vite sur le devant de la scène ?

Ça me conforte dans tout ce que j'ai mis en place depuis 1 an. Ça fait maintenant 3 ans et demi que j'ai commencé le triathlon, il y a un an que j'ai changé de coach et on a mis beaucoup de choses en place avec des priorités et avec également plus d'entraînements. J'ai laissé légèrement de côté la marque (ndlr : Triloop) pour pouvoir m'entraîner autant, mais je continue malgré tout à travailler activement. J'ai également pris des bonnes décisions, et aujourd'hui, je suis heureuse car cela montre que le chemin est le bon.

Une course qui a mal commencée pour toi, peux-tu nous la décrire ?

Je suis arrivée avec un sentiment bizarre avant Vichy, peut-être un peu trop confiante, sachant que je connaissais mon niveau actuel. Je visais surtout la qualification aux championnats du monde 70.3 et je savais que la qualif, ça devait le faire au vu des progrès. Je me doutais qu'il y aurait des Suissesses qui sont fortes à chaque fois, mais je voulais d'abord m'occuper de ma course et confirmer ma prestation de Nice. Début de course en enfer, je suis parti dans les premières lignes, mais sans combinaison ça a creusé beaucoup plus d'écart donc je me suis fait nager dessus avant de trouver mon rythme et les bons pieds. Je sors de la natation très loin avec un coup au moral en regardant le chrono

sachant que j'ai passé beaucoup de temps à la piscine. J'ai dû me remobiliser et ne pas paniquer, et je réussis en plus à finir fort donc ça reste satisfaisant.

Que retiens-tu de cette saison pour l'instant, qui t'a permis de te montrer par 2 occasions ?

C'est une saison pour le moment très satisfaisante. C'est comme un rêve qui se réalise à Nice de gagner un 70.3. Le rêve a vite pris forme. Je me suis mis le challenge de gagner tout de suite, de rester concentrée et ce n'est que le début par rapport à ce que j'ai envie de faire. J'aimerais continuer de progresser et prendre du plaisir de voir jusqu'où je peux aller. Je le vois comme un aboutissement sur le chemin. Ce ne sont que deux étapes.

Quelles sont tes ambitions pour la fin de saison et la saison prochaine ?

Je participerai aux championnats du monde World Triathlon distance M à Malaga en faisant la meilleure course possible, en essayant de ramener la victoire pour la France, mais je n'ai aucune idée du niveau qu'il peut y avoir. Après cela, je réalise une petite coupure hivernale. La saison prochaine, j'irai sur des courses où je pourrai comparer mes temps avec les filles professionnelles en me confrontant à elles et donc pouvoir mesurer mon niveau face à elles. En termes de courses, il y a le 70.3 d'Aix-en-Provence, puis après des courses plus typées montagne comme l'Alpe d'Huez ou le triathlon d'Embrun avec de l'adversité. J'aimerais faire

une saison pleine et conclure par les championnats du monde 70.3 à Marbella (grâce à ma qualification à Vichy) avec la conclusion ultime et voir où je me situe par rapport aux pros et voir si en 2026 je peux moi aussi passer professionnelle.

Ton chemin commence à se tracer pour rejoindre ce beau vivier français professionnel chez les femmes et chez les hommes sur la longue distance, est-ce que tu aimerais en faire partie un jour ?

Mon rêve ultime serait de vivre du triathlon, pouvoir continuer de m'entraîner tous les jours. Si ça inclut de prendre une licence pro, je le ferai. Si mon niveau augmente ça se fera naturellement, mais ce n'est pas un goal ultime de vouloir absolument passer pro. Après oui, faire des courses avec des filles super fortes ça donne envie, mais je ne veux pas passer absolument pro pour être au fond du panier et ne pas vivre la course avec adversité.



KD900.2

SET the TEMPO

AMPLIFY your

PERFORMANCE

KIPRUN



LE PAPE TRIATHLON-SWIMRUN DINARD CÔTE D'ÉMERAUDE

LE PÔLE D'ATTRACTION



PAR ROMUALD VINACE
PHOTOS ACTIV'IMAGES - LBARATOUX



La 12e édition a battu son record de fréquentation en accueillant 5000 participants sur la Côte d'Emeraude. En imposant leur griffe, les équipes d'Exæquo Communication ont une nouvelle fois proposé un événement accessible et qualitatif à Dinard qui s'affranchit « des start-lists de folie pour miser sur le public le plus large possible pour faciliter la découverte de la discipline », explique le directeur de course Vincent Eudier. Ce dernier ne cache d'ailleurs pas sa satisfaction après ce nouveau virage qui colle si bien à sa philosophie de passionné du sport outdoor. « Il est nécessaire de s'ouvrir au monde », insiste l'intéressé avant de souligner notamment « les améliorations logistiques et organisationnelles » d'un rendez-vous toujours plus exigeant et attractif comme jamais.

Du 13 au 15 septembre, Dinard a vibré en version triathlon-swimrun avec 7 formats au programme. Yann Guyot (Saint-Grégoire Triathlon, 3h55) et Élodie Davy (Saint-Étienne Triathlon, 4h38) se sont adjugés l'épreuve reine du Longue Distance. Retour sur une grande et belle réussite.

Vincent Eudier, on lit un large sourire sur votre visage...

Tout va pour le mieux ! Nous avons pu compter sur des conditions météo extraordinaires propices à la valorisation de notre événement et de ce territoire de la Côte d'Emeraude et une mer d'huile. Tous les ingrédients étaient réunis pour nous permettre de franchir la barre des 5 000 participants et battre notre record de fréquentation. Sans oublier ce qui fait le charme de Dinard avec ses paysages magnifiques et une ambiance de dingue dans un cadre qui demeure un petit village. C'était génial, énorme de voir le public vivre pleinement ce moment au contact des triathlètes. Il a eu tout le loisir de les encourager sur les parcours natation et course à pied.

La proximité semble un atout indéniable...

Il y a cette proximité qui joue beaucoup sur l'ambiance avec la fameuse galette-saucisse, les crêpes et une petite bière d'après course pour prolonger le plaisir et renouer le fil du rendez-vous, un moment privilégié peut-être autant attendu que la course elle-même.



Quel a été le gros plus de cette édition qui mêle une perpétuelle et nécessaire envie de se renouveler ?

L'axe de travail prioritaire a été l'accueil des participants. Nous avons reçu plus de 800 coureurs supplémentaires comparé à l'année précédente. Cet enjeu-là, cette surfréquentation n'était pas anodine. Elle impliquait une plus grande attention portée à la fluidité au cœur de Dinard avec une arrivée massive de visiteurs en très peu de temps qui n'est pas toujours évidente à gérer au sein d'infrastructures pas toujours adaptées. Communication et anticipation ont été de solides gages de réussite sur cette édition. C'est la grosse satisfaction de 2024.

Qu'en a-t-il été de l'approche sportive ?

Nous avons là aussi ce record de participation à assumer et dans notre vision d'un déroulement optimal, l'un des paramètres cruciaux a été le ravitaillement. À l'image de la communication et d'une anticipation bien meilleure que la saison dernière, sa mise en œuvre a été d'une toute autre facture. Menées avec beaucoup de cohésion et d'intelligence, de telles rectifications me rendent fier des équipes et du travail accompli. Ce sont des signaux très positifs pour l'avenir.



D'autant que l'équipe est jeune...

En effet. Notre organisation poursuit encore sa structuration. Tout se fait progressivement. À notre arrivée, l'objectif affiché était de se rapprocher des standards de Deauville. C'est-à-dire la mise en place d'un triathlon accessible et dont le point fort était celui de nous adresser au plus grand nombre. Il n'était pas dans nos plans de ne s'adresser qu'aux spécialistes du Longue Distance ou aux "afficionados", mais ouvrir notre

événement en proposant plusieurs formats avec notamment une cible identifiée : le public féminin.

Le swimrun semble cadrer parfaitement avec ce choix fort..

Tout à fait. Pour ceux qui n'étaient pas familiers avec cette pratique, l'ouvrir au "solo" a permis de finir de convaincre un public sur la durée. S'il y a bien une vérité, c'est que le triathlon n'est pas un sport facile qui, dans cette entreprise de séduction, exige, un véritable travail de fond. L'idée force était d'ouvrir le monde du triathlon à des pratiquants de tous les horizons en dépit de ses règlements, de ses exigences physiques et matérielles. À nous, organisateurs, de le rendre le plus accessible possible par le biais de services supplémentaires que nous proposons, comme la location de combinaisons par exemple. La mise en place de "work-shops" sur la natation apparaît utile pour certains triathlètes qui ne sont pas encore tout à fait à leur aise, voire redoutent déjà la pénibilité de cette première phase vers



la transition vélo. Le rolling-start ou les sorties à l'australienne sont des axes de progrès évidents pour se prémunir de grosses désillusions. Nice et Dinard se rapprochent beaucoup sur la natation et il nous faut garder un cap clair. Celui de s'inspirer de ce qui se fait de mieux sur la scène triathlon dans le but ultime de proposer la meilleure expérience possible, encore une fois, à tous les triathlètes, quel que soit leur niveau, découverte ou longue distance.

Depuis votre reprise en 2020, ce fameux cap n'a pas dévié..

Il s'agit, là encore, d'un travail de longue haleine et le fruit de multiples réflexions sur place qui nous ont notamment conduit à retirer le sable de la portion course à pied. Depuis, ces choix nous ont, semble-t-il donné raison (rires) avec une augmentation de notre start-list de 1 700 à 5 000 concurrents en très peu d'années finalement.

À l'appui de cette réussite exponentielle dans les chiffres, votre but recherché est-il atteint ?

Sur le nombre de participants, nous sommes parvenus à tenir nos objectifs. Je le répète, notre implantation est au cœur d'un village de 10 000 habitants. Si



“ Miser aussi sur des courses scolaires, compter un format distance olympique... Voilà les axes de réflexion qui font grandir encore notre événement. L'idée n'est pas de faire du nombre pour le nombre, mais de proposer une expérience à la fois belle et intéressante.

passionnante soit-elle, son organisation demeure un vrai casse-tête et il est important de garder ce contexte à l'esprit. Nous avons aujourd'hui atteint les limites en termes de participants. Il nous appartient toujours de poursuivre nos efforts sur la programmation en essayant de la diversifier et d'évoluer comme nous avons su le faire à Deauville par exemple.

C'est-à-dire ?

Miser aussi sur des courses scolaires, comptez un format distance olympique... Voilà les axes de réflexion qui font grandir encore notre événement. L'idée n'est pas de faire du nombre pour le nombre mais de proposer une expérience à la fois belle, intéressante et aujourd'hui, la patte de l'organisation Exæquo est reconnue comme j'ai pu le constater au sortir du Versailles-Deauville, un bel événement cyclo qui concentre une forte communauté fréquentant déjà nos triathlons. Les propos ne varient pas sur la qualité de la prestation, sa solidité et surtout sa crédibilité. Nous savons sur quoi nous nous engageons avec l'assurance que l'organisation s'évertuera à trouver la solution la mieux adaptée selon les problèmes rencontrés. Ce sont des retours qui nous renforcent dans notre envie de répondre le plus rapidement possible. Ce feed-back est la plus grande des satisfactions pour nous.



Quelle est justement, en quelques mots, la philosophie des équipes qui œuvrent au sein d'Exæquo ?

(Il réfléchit) Peut-être... Des événements qualitatifs qui, à l'image des personnes qui y travaillent, gardent les pieds sur terre. La critique est, bien sûr, toujours possible. Néanmoins, nos tarifs restent abordables au regard de la qualité que nous tentons de préserver. À ce titre, les retours que nous enregistrons sur le rapport qualité-prix sont très bons. Me concernant, le diptyque qualité-pied sur terre est clairement le leitmotiv avec cette volonté de garder cette proximité avec notre public.

Et cela porte ses fruits...

Nos organisations, Dinard et Deauville, mais aussi 3 courses de trail et 2 de vélo, regroupent quasiment 40 000 participants par an et proposent ce niveau de qualité de service, dans des courses qui ne cessent de grandir, implique forcément une responsabilisation. Les inscriptions à Rock n'Trail, la dernière course que nous avons lancée début septembre au départ de la carrière de Muneville-le-Bingard, se sont remplies en un quart d'heure. J'attribue le succès de Dinard à tout ce que l'on met en place et à cet esprit bon enfant qui y transparaît.

On est loin de cette propension à vouloir imposer des start-lists de folie...

Très loin effectivement. Je l'ai pourtant fait très longtemps sur Deauville. À Dinard, on pouvait même parler d'une marque de fabrique avec un seul Longue Distance ou presque au programme, c'était un vrai show. Aujourd'hui, je suis intimement convaincu qu'avec ce nouveau virage, nous avons pris la bonne décision de miser sur l'accueil grand public. Et avec certitude. Je suis passionné de triathlon comme beaucoup de mes potes. Sans être

tous d'excellents pratiquants, nous avons apprivoisé, appris cette discipline sur le tard et nous l'adorons. En définitive, tous les événements me ressemblent en ce qu'ils s'adressent à des mordus du sport outdoor. Qu'il s'agisse de triathlon, de trail, de course sur route, du vélo... Je suis un véritable passionné du partage de ses expériences entre potes comme j'ai pu le faire à Londres récemment. Je garde cette passion en moi, dans mon métier comme en dehors. Et à mon image, qu'importe le niveau, seul le plaisir compte.



□ Tous les résultats : <https://triathlondinard.com/resultats/>

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 la code QR pour en savoir plus.**

DT SWISS ENGINEERING PERFORMANCE



T24 LE TOUQUET

LE TRIATHLON EXTRÊME AU PLURIEL

PAR FRANÇOIS BONNAFFOUX
PHOTOS ACTIV'IMAGES

Le T24 du Touquet fait son grand retour ! Après 2 ans d'absence, le label posait à nouveau ses valises sur la côte d'opale pour une 2e édition qui affichait de belles ambitions. Après avoir conquis les nordistes en 2022, le T24 ne se cache pas des conditions qui rendraient plus intenses cette grande aventure ! C'est d'ailleurs ce qu'est venu rappeler le speaker officiel, Romain Forel, lors de la traditionnelle procession sur la plage du Touquet, quelques minutes avant le départ...

Le T24 du Touquet est dur. En plus des habituels éléments qui rendent la course difficile, la fatigue, la nutrition à gérer, les efforts de nuit et nous en passons, il faut ajouter la potentielle présence de la pluie, d'une mer agitée, du vent qui souffle beaucoup dans la région et quasiment impossible à éviter sur un parcours tout plat.

Voilà après quoi les 500 concurrents engagés courent, voilà après quoi les 500 triathlètes de l'extrême ont signé

et le moins que l'on puisse dire, c'est qu'ils vont être servis ! Et ce sont dans ces nombreuses difficultés que « vont se révéler les personnalités des gens et surtout les bons côtés », nous raconte un des nombreux triathlètes sociétaires de Roncq Triathlon, Aurélien ! Club le plus représenté du plateau, ses adhérents sont venus chercher le partage d'un effort extrême avec 3 équipes engagées !

Ce T24 a comme à son habitude, eu son lot de remise en question, de larmes de joies et de douleurs, de dépassement de soi et surtout d'expression du collectif pour venir à bout de ces 2 tours d'horloge ! Nous reviendrons dessus au détour du témoignage d'un des membres d'une équipe de Roncq Triathlon qui nous explique comment on en vient à s'engager sur un tel format et comment on réussit à convaincre autant de personnes à suivre le pas !

Le week-end démarre plutôt bien après une semaine très mitigée au niveau pluviométrie. Le magnifique coucher de

soleil de la pasta party du vendredi laisse place à un ciel plutôt clément pour le premier jour de course : pas de vent, pas de pluie, et une température extérieure idéale pour un réaliser un triple effort. Cerise sur le gâteau, c'est une mer d'huile qui tend les bras aux 500 triathlètes venus prendre place pour le départ à 13h30 (et c'est une sacrée cerise quand on connaît les caprices de la mer du Nord !). Plus aucune excuse ne sera admise, seules comptent les 3 heures de plaisir sur ce billard aquatique, enchaînées de 12 heures de vélo et 9 heures de course à pied dans un décor somptueux !

Rappelons-le en propos liminaires, le T24 est autant une affaire d'individuels qui se lancent le pari fou de réaliser le plus long triathlon pendant 24, que des équipes d'amis, de collègues ou de familles qui se retrouvent par 2, 4 ou 6 dans cette folle aventure. Roncq Triathlon a d'ailleurs retenu ce dernier format pour constituer leurs 3 équipes !



Une aventure planifiée

Avant d'être une aventure, le T24 est un projet autour duquel il faut fédérer et convaincre que 24 heures, « ça passe ! » Un des chefs de file de Roncq Triathlon, Aurélien, nous explique comment l'idée est venue de monter sur ce type d'épreuve : « C'est la 4e saison d'existence de notre club et c'est un club qui se définit plutôt comme familial. C'est un club qui n'a pas forcément d'objectifs précis sur les D3 ou autres compétitions et qui vit au rythme des bénévoles qui s'investissent autour de la même passion (...) On organise des sorties club pour se retrouver sur les compétitions et c'est comme ça qu'est venu le T24. C'est un sport individuel et on aime passer du temps ensemble. Donc on s'est dit que ce serait l'occasion de le faire en équipe. »

Le partage d'une même passion, et pouvoir la vivre ensemble, est le moteur de ce collectif qui attend beaucoup de cette nouvelle édition touquettoise. Aurélien prend le temps de nous détailler la construction du



projet et des personnes qui se sont investies dessus : « Ce sont donc 3 équipes aux profils complètement différents qui ont pris le départ avec d'un côté une équipe de jeunes, "les Ronky", une de plus expérimentés, "les Mastroncq", et une équipe féminine, "les Ronqueen". Ces compositions reflètent bien la nature du club de Roncq qui a tout de même peiné à intégrer les féminines, même si le

résultat en valait la peine : « On a eu un peu plus de mal à faire cette dernière équipe donc on est allé chercher les conjointes (...) Certaines qui n'étaient pas inscrites au club vont s'inscrire cette année parce qu'elles ont passé un super moment lors de ce week-end ! »

Bien entendu, il n'y pas de grandes équipes sans un grand staff. Dans ce rôle, c'est Rémi, un autre adhérent, qui

s'est installé aux commandes pour assister les équipes de la meilleure des manières en amont et aussi sur l'événement : « Le club tient vraiment à remercier Rémi qui nous a beaucoup accompagné dans cette aventure. Il a connu les mêmes conditions de course que nous en mangeant la même chose et en passant la nuit à nos côtés sans trop dormir ! La tâche n'a pas été simple et lui aussi est allé jusqu'au bout des 24 heures, et nous lui sommes extrêmement reconnaissants ! ».

Un triple effort rassembleur et fédérateur

Le T24 réussit donc à fédérer autour du triathlon et à renforcer des collectifs en mettant au pied du mur ses concurrents. C'est à ce moment précis que la magie opère et Aurélien nous livre une anecdote très parlante : « Je parlais à l'un des membres du club qui a un bon niveau et il m'a avoué être stressé, non pas par l'organisation et la course en elle-même, mais par ses performances. Il était stressé par rapport à ce qu'il pouvait apporter à l'équipe. Cette phrase résume très bien l'état d'esprit qui régnait. On performe pour le collectif et non pour soi, et ça reste d'ailleurs une performance parce que tu as la durée de l'effort qui est importante, tu as la nuit et on y va vraiment à fond sur chaque relais. »

La tâche n'a pas été simple puisque si la natation a été épargnée d'une mer agitée, le vent a eu raison des cyclistes à partir de 3 heures du matin. À partir de ce moment, les éléments se sont dressés contre les 500 engagés. Après une difficile fin de partie vélo, les premiers coureurs ont dû composer avec un vent de face terrible sur le retour de la course à pied, avant de prendre l'eau sur le



dernier tiers de course ! Tout le monde était prévenu de l'intensité de ce T24 et c'est justement dans ce contexte de course que la magie du T24 opère une seconde fois : « Les efforts en ultra révèlent les personnalités et surtout leurs bons côtés. Dans ce sport individuel, on peut retrouver les valeurs du collectif et c'est pour cela qu'on le

refera ! C'est vraiment cet état d'esprit d'équipe de souffrir ensemble, mais également d'être heureux ensemble. Il y a des gens qui ne se sentaient pas bien et qui ont continué pour l'équipe afin de ne pas la pénaliser. Sur un triathlon en individuel, ils auraient fait DNF et là, ils ont continué pour ne pas mettre le groupe dans l'embarras. »





Une stratégie à deux vitesses : entre bien se préparer et se laisser porter

Si certains butent sur la préparation de ce type de format, le sociétaire du Roncq Triathlon va en rassurer plus d'un tant la préparation du T24 s'est construite sur les bases du bon sens et en laissant aussi une part d'inconnu. C'est la marque des formats extrêmes, tout n'est pas prévisible et ne peut être anticipé. Aurélien nous immerge au sein de l'organisation des troupes roncqoises : « Nous n'avons pas préparé spécifiquement la nuit, mais on a des personnes dans le club qui ont fait des ultras et qui nous ont donc aidé sur la nutrition, les équipements etc. On a juste bien défini les rôles de chacun en amont, qui allait faire quoi et à quel moment ! À côté, les filles, qui sont beaucoup plus rigoureuses que nous, ont impulsé l'idée de planifier cette stratégie dans des tableurs Excel. On a surfé sur cette initiative pour mettre notre grand fan des datas sur le dossier



et il a tout géré sur les prédictions de course avec le nombre de points à aller chercher sur les épreuves. On n'avait pas la prétention de gagner, mais au moins d'être performants. »

Pas trop de plans, c'est le plan ! Les triathlètes roncqtois comptent les uns sur les autres pour parvenir au bout des 24 heures et ils y parviendront ! Aurélien nous livre les réactions à chaud de cette première expérience sur ce format : « On ne savait pas à quelle sauce on allait être mangés. Globalement, on prenait ce

qu'il y avait au ravitaillement. On aurait certainement dû se projeter sur ce qu'il fallait manger le soir, la nuit et le matin pour être mieux sur la fin de course. Sur la natation, ce n'était pas tellement un sujet puisqu'on avait le temps de bien s'alimenter. Sur le vélo, on ne partait pas non plus sur de longues périodes d'activités (45 minutes maximum). La question et surtout la grande inconnue était surtout sur la course à pied après 15 heures d'effort. On se demandait comment le corps allait réagir... Et finalement, ça s'est bien passé pour tout le monde ! »



Et maintenant, après cette grande première sur le 24, quelle est la suite pour Roncq Triathlon ?

« Oui, on repart, c'est sûr. Et on organisera une équipe pour aller chercher un podium en étant mieux cadrés, mieux organisés ! Il y en a qui partiront sur des équipes de 4 en mixte, des équipes de 6 hommes et femmes (...) On a deux-trois événements phares dans le club et on espère que le T24 deviendra une date que l'on inscrira dans le calendrier du club pour y participer chaque année. On a vraiment envie d'y retourner car on sent que l'esprit de famille est respecté, les bénévoles et l'organisation ont bien travaillé pour permettre au T24 d'exister et on veut retrouver cette atmosphère si particulière. »

RÉSULTATS DES ÉQUIPES DE RONCQ TRIATHLON

- Roncqueen – 918 points – 1er relais par 6 femmes
- Les ronky – 1106 points – 4e relais par 6 hommes
- Mastroncq – 1036 points – 5e relais par 6 hommes

LES PODIUMS

Individuel femmes

- 1ère : Marion Coudert – 713 points
- 2e : Margot Letourneur 444 points

Individuel hommes

- 1er : Nicolas Rigaux – 972 points
- 2e : Pascal Durniak – 932 points
- 3e : Nathan De Looz – 926 points

Relais par 2 hommes

- 1er : Ted et Bill – 1122 points
- 2e : Les meufs chaudes de ta région – 1073 points
- 3e : Team fais pas peur – 1004 points

Relais par 2 mixte

- 1er : Les linsellois – 913 points
- 2e : Les fenas – 899 points

Relais par 4 femmes

- 1ère : Tri4girls – 990 points
- 2e : Les speedy gonz à l'ouest – 960 points
- 3e : Girls power – 872 points

Relais par 4 hommes

- 1er : La french tech – 1208 points
- 2e : Foulées bras souples – 1180 points
- 3e : Les TGV – 1164 points

Relais par 4 mixte

- 1er : Les p'tites sirènes – 1069 points
- 2e : Les baley blosse – 1062 points
- 3e : Top'less – 1031 points

Relais par 6 femmes

- 1ère : Roncqueen – 918 points

Relais par 6 hommes

- 1er : Los 6 garsillos – 1234 points
- 2e : L'équipage – 1207 points
- 3e : La crème – 1199 points

Relais par 6 mixte

- 1er : Sur un malentendu – 1077 points
- 2e : Chantilly triathlon – 1063 points
- 3e : Les frites – 1036 points



□ Tous les résultats : <https://www.breizhchrono.com/detail-de-la-course/t24letouquet2024-t24-2024-17768>



VENTOUXMAN

LE MYTHE TROUVE **UN SECOND SOUFFLE**

PAR ROMUALD VINACE
PHOTOS ACTIV'IMAGES - YFOTO

L'ancien cycliste professionnel Anthony Roux et la Britannique Caroline Livesey se sont imposés sur un nouveau parcours au départ de Montoux. Le 15 septembre dernier, 700 participants ont pris le départ pour piquer une tête dans une eau à 15°C avant de se mesurer au mythique Mont Ventoux. Nouveau partenariat avec la ville de Montoux, nouveaux parcours, plus de confort... Tom Pagani et son équipe ont réussi de formidables paris pour revenir sur le devant de la scène après un an d'absence. Rendez-vous désormais accessible à tous, il fêtera une décennie de grands moments en 2025. De quoi s'attendre, une nouvelle fois, à de belles surprises. Flashback avec le directeur de course sur une épreuve qui n'a pas été de tout repos. Et pas seulement pour les triathlètes !

Quelles images gardez-vous de ce Ventouxman aux multiples nouveautés ?

Celui des paris que nous avons décidé d'implanter les événements à Montoux en accord avec la municipalité. Nous avons su miser sur des paris payants dans leur ensemble. Les gens y ont pris du plaisir, les sites ont été validés voire "archi-validés", à commencer par le parc aquatique de Wave Island qui a accueilli les aquathlons le samedi. Sans dire qu'il est unique au monde, le concept a surpris. Personne ne s'attendait à ce rendu malgré la communication que nous y avons consacré en amont. Tant que nous n'y étions pas confrontés in situ, il était difficile de prévoir une telle réussite.

Une réussite qui rime avec bien-être...

Absolument ! C'est tellement cool de nager dans une rivière couleur turquoise entre les attractions ! Courir entre ces mêmes attractions et finir par un toboggan énorme, ce fut un condensé de sourires, de rires et de beaucoup de bonheur en partage pour un moment que l'on ne retrouve pas ailleurs.

D'autant que l'esprit compétition était également au rendez-vous...

Les meilleurs cadets et juniors issus de la Apt Academie étaient présents. Venus du Luberon, ils ont su montrer leur niveau et se montrer chez les jeunes aux côtés d'autres participants qui, pour certains, n'avaient jusque-là jamais fait la moindre transition de leur vie entre la

natation et la course à pied. Ils ont pris un plaisir fou à terminer les 500 m et les 2 km respectifs de l'épreuve. Pour ces participants, on pouvait parler d'un véritable défi en soi.

La bonne humeur a d'ailleurs été contagieuse sur le Ventouxman lui-même...

La journée du dimanche s'est aussi traduite par des paris réussis avec notamment un changement drastique du parcours vélo où l'on arrive désormais beaucoup plus vite sur le mont Ventoux et l'on en descend la totalité jusqu'à Malaucène avant de rentrer par des routes assez exceptionnelles du côté de Suzette ou encore Lafare et Beaumes-de-Venise. Ce parcours a vraiment plu à tout le monde et nous ne pourrions que mieux apprécier les bons indicateurs avec les enquêtes de satisfaction. Il a été encore plus apprécié que le précédent, c'est une certitude.



Qu'en est-il du volet course à pied ?

Les triathlètes appréciaient déjà le passage au Mont Serein les années précédentes. Pour cette 9e édition, nous avons réussi à tracer un parcours en 3 boucles au lieu de 4. Il a été à la fois roulant pour les 3/4, avec un beau bitume favorable pour un chrono assez satisfaisant, et plus âpre avec une dune de 40 m de dénivelé au beau milieu du tour. Beaucoup s'en souviendront longtemps. Ce passage très raide qui vous oblige à mettre "pieds à terre", ça marque.



Des changements qui ont été porteurs...

À l'image de ces boucles et de cette fameuse dune qui surplombe l'arrivée, ces changements ont amené un vrai plus en termes d'animation. Globalement, les parcours ont validé nos options malgré un lac malheureusement très froid après 4 jours de mistral. Il offre toutes les qualités requises pour mettre à l'affiche un triathlon ni trop petit ni trop grand avec, en prime, une sortie à l'australienne. C'est définitivement un superbe site dédié à la discipline qui nous permet de nous projeter sur les prochaines saisons avec une relative sérénité.

Il semblerait que le Ventouxman ait, là aussi, changé d'ère...

(Catégorique) Oui, complètement ! Nous avons, entre guillemets, trouvé notre juste équilibre. Il nous manquait encore une approche logistique plus simple. Pour les participants comme pour nous, le bon déroulement de l'épreuve

s'avérait très complexe, notamment avec la gestion des 2 parcs à vélo, le système de navettes... Aujourd'hui, nous avons gagné en simplicité. Parking, retrait des dossards, animations, village exposants, épreuves autres que le triathlon, mais axées "famille". L'offre est enfin complète et répond, je le crois, aux attentes des clubs comme de ceux qui veulent, à leur mesure, relever un défi.

Votre leitmotiv ne serait-il pas l'accessibilité ?

Le Ventouxman est devenu un défi pour tous. En dehors des enfants, ce n'était pas du tout le cas par le passé où les formules ne proposaient que l'ascension du Ventoux. Dès l'an prochain, nous serons en mesure de présenter de nombreuses nouveautés comme le Gravel triathlon sur un format

“ Nous avons posé les bases d'un bel avenir. Grâce aux médias, le contenu est là et la communication ne sera que plus efficace en vue de l'édition prochaine. Le site est magnifique, les collectivités nous suivent... Nous avons trouvé la bonne formule et levé tous les doutes.

M qui comprendra le triptyque natation, gravel et trail plutôt que course à pied. Un autre format court est aussi à l'étude. Les aquathlons enfants et adultes seront d'actualité. Familles, clubs et simples curieux, tous pourront désormais être réunis sous la bannière Ventouxman.

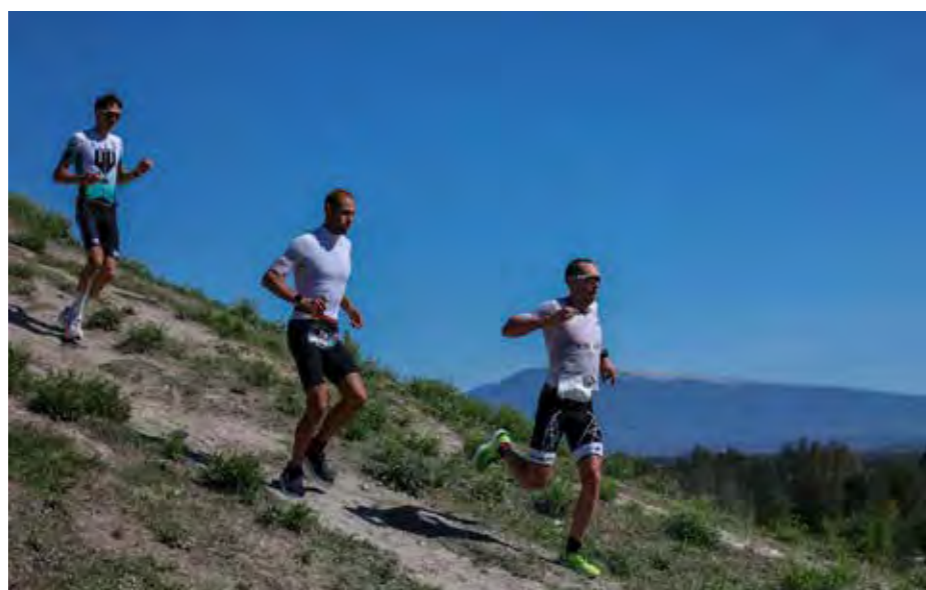
Des changements qui, toutefois, ne se départissent pas du mythe...

Le Ventoux reste et restera exceptionnel. Son aura nous explose à la figure à chaque fois que l'on y retourne. En toute objectivité, il demeure l'un des plus beaux sites français et probablement l'ascension à vélo la plus mythique d'Europe voire du monde. Pouvoir faire cette proposition au cœur d'un triathlon, c'est un vrai privilège. Cela reste une date à cocher. Tous les étrangers que nous avons croisés ont confirmé en nous disant qu'ils attendaient de leurs vœux ce retour. Pour un triathlète, le Ventouxman reste une course qu'il se doit de faire au moins une fois dans sa carrière.

Côté comptable, êtes-vous satisfait de la fréquentation sur l'événement ?

Près de 600 triathlètes étaient sur la ligne de départ du format L et un peu plus de 700 sur le total du week-end. Après une longue absence, je le qualifierais de comeback timide mais pour le moins attendu. Nous sommes restés lucides. Accueillir un millier de participants aurait été un objectif difficilement atteignable. Pour autant, avec

l'ensemble des membres de l'organisation et les 120 bénévoles, nous avons posé les bases d'un bel avenir. Grâce aux médias, le contenu est là et la communication ne sera que plus efficace en vue de l'édition prochaine. Le site est magnifique, les collectivités nous suivent... Nous avons trouvé la bonne formule et levé tous les doutes. Si des pistes d'améliorations persistent, les retours étaient hyper positifs sur l'ensemble des disciplines.



L'avenir est vraiment serein ?

Sur un nouveau parcours, un nouveau site, tout est à reconstruire. La pression est alors inévitable car il nous faut nous approprier l'événement. Cela prend beaucoup d'énergie et j'ose espérer qu'il en sera différemment la saison prochaine. En 2025, nous n'aurons plus d'excuses.

PODIUMS L

Hommes

- 1. Anthony ROUX - 5h04'56
- 2. Théo DEBARD - 5h08'52
- 3. Clément LALBA - 5h10'32

Femmes

- 1. Caroline Livesey - 6h10'49
- 2. Julie REGHEM - 6h32'08
- 3. Eleisa HAAG - 6h34'56

Tous les résultats : <https://www.ventouxman.com/resultats>





BAYMAN

AU COEUR DU PATRIMOINE DE L'UNESCO



PAR JULIA TOURNEUR
PHOTOS BAYMAN



Pour la 3e fois, la baie du Mont Saint-Michel accueillait l'épreuve sportive du Bayman. Ce jeune triathlon proposait 3 épreuves, dont un XXL. Cette année, en raison d'une AMI (Appel à Manifestation d'Intérêt), l'organisation a dû limiter sa jauge de participants, mais de nombreuses nouveautés ont permis aux participants de vivre une expérience enrichie.

Il ne fallait pas être frileux(ses) pour oser plonger dans le canal du Couesnon, dont la température n'excédait pas cette année les 14°C. Le triathlon du Bayman, dont la 3e édition s'est tenue les 5 et 6 octobre derniers, offre un décor de carte postale.

« Les athlètes apprécient cette course car ils peuvent venir en famille et en profiter pour visiter la baie du Mont-Saint-Michel. En plus du lieu, l'équipe d'organisation essaie d'offrir la plus belle expérience aux concurrents et aux bénévoles, avec notamment de belles prestations (dotations, ravitaillement...) et un événement convivial », assure Arnaud Joly, le directeur de course.

C'est lui, cet amateur de longue distance, qui a eu l'idée de créer l'événement. « Dans le (nord) grand ouest, il n'y avait pas d'épreuves longue distance en triathlon qui se trouvent aujourd'hui majoritairement dans le sud de la France. On a eu la volonté de créer un gros événement pour reproduire cette ambiance si spéciale sur les longues distances », confie-t-il.

Lorsqu'ils enfourchent leurs vélos, les triathlètes sillonnent les routes de Bretagne et de Normandie. Un parcours déployé sur deux régions avec des côtes qui pimentent le tracé. « La côte de Roz-sur-Couesnon est à 5% de moyenne sur 500m. Cette année on a ajouté une côte en Normandie. On veut dynamiser ces côtes et offrir une belle ambiance aux triathlètes, à l'instar de la célèbre côte de Solarberg, à Roth. » La course à pied sur le Bayman reste le clou du spectacle. Le parcours est relativement plat, sauf la portion qui emmène au sommet du Mont Saint-Michel qui fait mal aux jambes.

“ **Dynamiser les côtes et offrir une belle ambiance aux triathlètes, à l'instar de la célèbre côte de Solarberg, à Roth.** ”

Au-delà du sportif, le BAYMAN constitue un moment de rencontre entre performance, patrimoine historique et biodiversité. Et l'organisation a la ferme intention d'intégrer des actions responsables à tous les niveaux de l'événement : mieux gérer les déchets, encourager des déplacements vertueux, minimiser sa consommation de ressources et sensibiliser les visiteurs comme accompagnants sur le village. Des actions déjà récompensées par l'obtention du label « Développement durable, le sport s'engage » du Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF).

Des doublés victorieux

Cette édition 2024 a offert de belles performances sur le XXL avec la victoire de l'Allemand Lukas Stengel qui termine 5 minutes devant le pensionnaire de Brest Triathlon, Victor Lemasson. Chez les femmes, Elodie Davy remporte la course XXL et s'offre un doublé, car la Nantaise avait déjà remporté l'édition 2023.

Sur le M, Aurélien Raphaël réitère et monte sur la première marche du podium. Une victoire qu'il arrache après une belle bagarre contre le Rémois, Adam Fouchal, qui participait à son premier M. Une victoire avec un très faible écart également sur le L, Yann Guyot l'emportant de seulement

4 secondes (!) reprenant ainsi son bien de 2022 sur le L du Bayman (6e l'an dernier). Chez les femmes sur le L, c'est une habituée du circuit court, Kristelle Congi, qui s'est imposée. Rendez-vous à présent les 11 et 12 octobre 2025 pour la 4e édition !



PODIUMS

XXL

Hommes

- 1. Lukas Stengel (8:38:29)
- 2. Victor Lemasson (8:43:17)
- 3. Cédric Ludet (08:48:47)

Femmes

- 1. Elodie Davy (10:14:33)
- 2. Flora Colledge (10:17:31)
- 3. Marine Dulau (10:20:50)

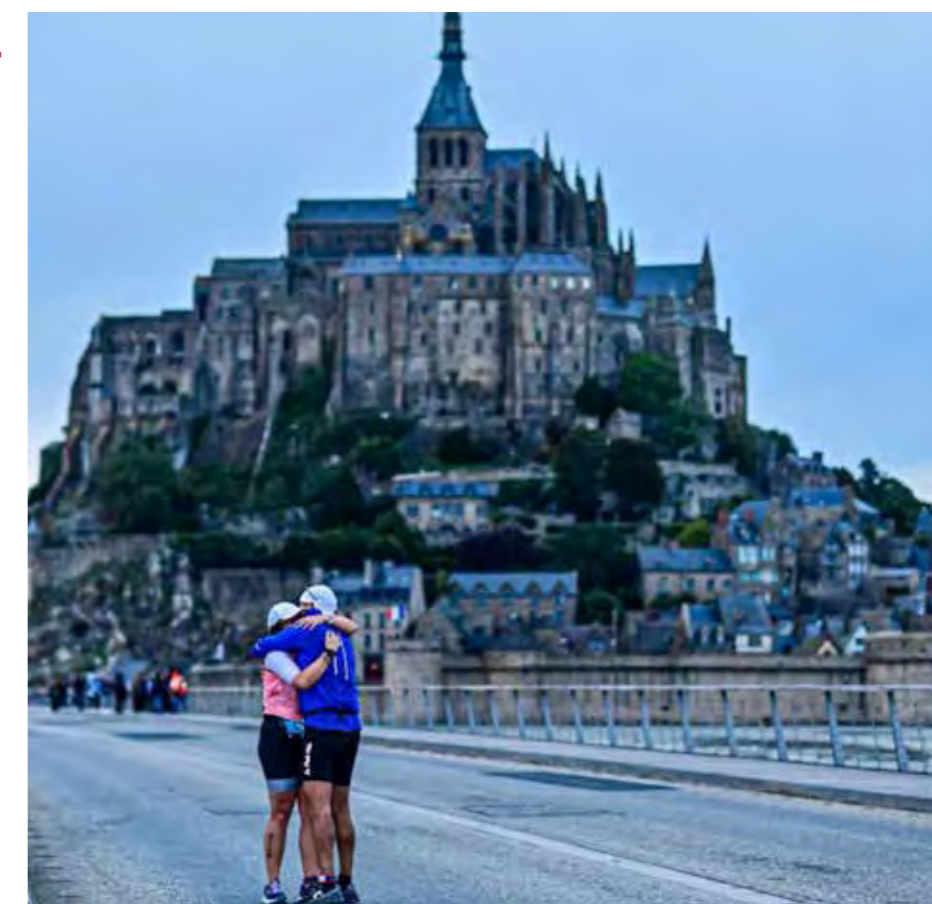
L

Hommes

- 1. Yann Guyot (4:02:58)
- 2. Thomas Laurent (4:03:02)
- 3. Rémi Huens (4:06:18)

Femmes

- 1. Kristelle Congi (4:34:28)
- 2. Meghan Bazire (4:37:58)
- 3. Julie Iemmolo (4:40:03)



Tous les résultats : <https://www.bayman.fr/resultats-2024/>



NATUREMAN VAR

NOUVEAU CYCLE, MÊME PASSION !

PAR FRÉDÉRIC MILLET

PHOTOS OSCOMAN - ERIC BARNABÉ -
INOVPHOTO - LIONEL LECOURTIER

Après le décès en décembre 2023 de son fondateur, Eric Amateis, la 11e édition du Natureman Var s'est tenue les 27 et 28 septembre derniers, avec toujours les mêmes recettes qui ont fait son succès, sous le soleil et dans le cadre magnifique du Parc Régional du Verdon, au départ du village des Salles-Sur-Verdon. L'événement a rassemblé près de 1 300 sportifs répartis sur 4 courses : Aquathlon S et Animathlon pour les enfants le samedi et Natureman L et Natur'Sprint le dimanche.

Un nouveau succès participatif qui a réjoui Mickaël Crouin et la nouvelle équipe organisatrice. Il nous explique : « Après le décès d'Eric, on a voulu perpétuer les valeurs qu'il avait insufflées à l'épreuve avec une politique zéro déchet, une production plastique presque nulle et une utilisation privilégiée de produits locaux et bio. On a toujours voulu devenir un triathlon écoresponsable en mettant en avant nos valeurs de durabilité. »

Des valeurs perpétuées et un éventail de courses allégé cette année, sans "dénaturer" l'esprit du Natureman, avant de repartir de plus belle en 2025, comme l'explique Mickaël : « Au niveau sportif, nous sommes repartis sur un programme plus allégé en supprimant le Cross-Triathlon et le M, le temps de bien poser les nouvelles bases et de bien faire les choses. Mais dès l'an prochain, on retrouvera un programme sportif plus conséquent avec certainement le repositionnement le L dès le samedi. Il est vrai qu'on peut s'appuyer sur l'une des plus extraordinaires équipes de bénévoles avec 400 d'entre eux présents le jour du Natureman L ! »

Un aquathlon et une épreuve jeunes pour ouvrir le bal. Mais avant l'épreuve phare, 2 épreuves se sont déroulées dès le samedi : un Aquathlon distance S et un animathlon destiné aux enfants. Il est vrai que l'une des recettes du succès de cet événement tient à son caractère familial.

La présence des jeunes et la possibilité pour les moins entraînés de s'inscrire en relais sur les 2 triathlons permet aux familles de se déplacer en masse au cœur du Parc Régional du Verdon, une des régions françaises les plus protégées en matière environnementale.

De fait, le Natureman Var s'avère une destination idéale pour la fin de saison, particulièrement appréciée par les clubs et les familles, pour son ambiance conviviale. Au niveau sportif, l'épreuve qui a rassemblé la majorité des participants demeure le Natureman L (2 km de natation, 92 km de cyclisme et 19,5 km de course à pied) avec 700 participants alignés au départ donné au Lac de Sainte Croix, au petit matin, sous un beau soleil mais une température déjà automnale ! Au vu de son palmarès, Théo Debard se positionnait naturellement comme le favori.

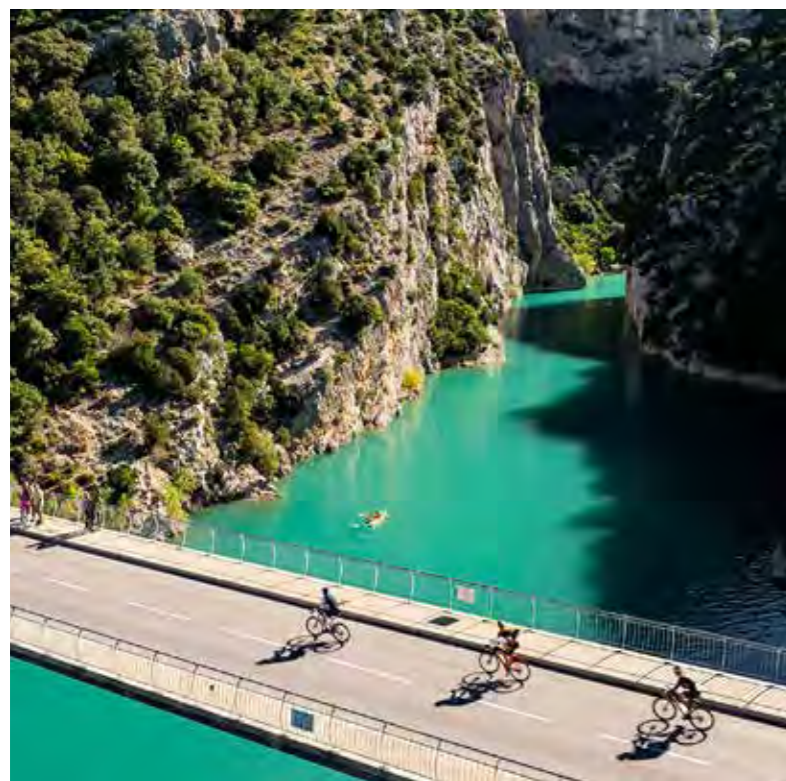
**Le Natureman L :
Debard en patron et
la confirmation Bottin**

Devancé de 3 minutes par les meilleurs nageurs, il a réalisé une superbe remontée en effectuant son parcours vélo en 2h22 pour prendre la tête et ne plus la quitter durant la course à pied, et s'assurer comme attendu la victoire. Son dauphin n'est autre que Gabin Mantulet, déjà deuxième en 2023 mais qui n'a pu faire face à la performance XXL à vélo de Théo Debard. Le podium est complété par Romain Garcin, un véritable habitué de l'épreuve.

Chez les femmes, Héloïse Bottin, qui a mené la course de bout en bout, s'est imposée avec 5 minutes d'avance. Elle confirme ses excellents résultats depuis plusieurs années et inscrit son nom au palmarès de l'épreuve. Le podium est complété par Marie Chipier et Pauline Aigon.

Sur le Triathlon Sprint, 330 engagés ont pris le départ et c'est Edouard Planel qui s'est imposé devant les 2 Raphaëlois, David Sajat, vainqueur du Triathlon de Carqueiranne, et Olivier Marceau, l'ex-champion du monde, que l'on ne présente plus. Ce dernier en a profité pour rappeler ses affinités avec l'épreuve : « Chaque année, on vient avec le club pour fêter la fin de

saison sur cette épreuve dont j'apprécie vraiment les valeurs humaines, sportives et environnementales. On en profite pour se réunir dans un cadre grandiose et de "vivre" cet événement où la convivialité est primordiale. À mon âge, l'aspect compétition devient secondaire, même si l'on aime bien "se tirer la bourre" à cette occasion et que l'on a souvent remporté le trophée du



meilleur club. Après ma victoire de l'an passé sur le Cross-Triathlon, je termine sur le podium du 5 derrière mon copain de club David Sajat. Mais l'an prochain, j'espère refaire le Cross-Triathlon ! »

Chez les filles, la lutte a été plus serrée entre 3 athlètes - Lea Fanouillere, Manon Secq et Perrine Puaud - puisqu'elles terminent toutes les 3 en moins d'une minute d'écart. 11 ans d'engagement

Bref, une nouvelle édition réussie du Natureman Var qui concrétise 11 ans d'engagement, puisque l'épreuve créée par Eric Amateis est née en 2012. Elle démontre, s'il en était encore besoin, qu'il est possible d'organiser un événement sportif d'envergure au cœur de l'espace naturel du Verdon. Les parcours sauvages tracés sur les hauteurs du Lac de Sainte Croix sont les clés de cette authenticité.

Et l'organisation s'efforce depuis toujours de proposer un village exposant faisant la part belle aux entités spécialisées dans le développement durable, le bien-être et le sport. Une recette qui explique qu'une nouvelle fois, près de 4 000 visiteurs se sont rendus ce week-end de fin septembre dans ce magnifique Parc naturel Régional. Rendez-vous en 2025 pour une édition encore plus dense !



PODIUMS

- **Classement féminin Natureman L 2024**
- 1 - Héloïse Bottin / 05:13:46
- 2 - Marie Chipier / 05:18:45
- 3 - Aigon Pauline / 05:33:46

- **Classement masculin Natureman L 2024**
- 1 Théo Debard / 04:12:45
- 2 Gabin Mantulet / 04:19:54
- 3 Romain Garcin / 04:28:24

- **Classement masculin Natureman S 2024**
- 1 Edouard Planel / 1:29:11
- 2 David Sajat / 1:29:54
- 3 Olivier Marceau / 1:31:17

- **Classement féminin Natureman S 2024**
- 1 Lea Fanouillere / 1:52:21
- 2 Manon Secq / 1:53:10
- 3 Perrine Puaud / 1:53:13



TRIATHLON DE ROYAN

LA GRANDE FINALE



PAR FRANÇOIS BONNAFFOUX
PHOTOS EMMA DELORME



La Côte de Beauté est, pour la 14e fois de son histoire, mise à l'honneur avec le format longue distance qui est la marque de fabrique du Triathlon de Royan. Habitué de voir des pointures du triple effort français et international inscrire leur nom au palmarès de l'épreuve, Royan a été logiquement choisie pour accueillir la finale du Circuit National Longue Distance (CNLD), impulsée par l'association Triathlon et son président, David Lacombe. Un circuit français qui récompense les triathlètes français sur 4 épreuves avec des prize money de course et pour le classement général.

Après Lacanau, Obernai et Montauban, c'est donc à Royan que s'est joué le dénouement de cette grande première. Avec une start list composée de 30 athlètes élites hommes et 7 femmes. Et puisque Côte de Beauté rime avec nouveauté, l'association Triathlon, qui co-organise l'événement aux côtés des équipes de Stéphane Garcia, un format M a été lancé pour attirer un nouveau public et répondre à une demande croissante des triathlètes de revenir sur le courte distance ! Ce sont donc près de 1 100 triathlètes qui s'affrontent sur un circuit assez sélectif et pas aussi plat que certains aimeraient à le penser ! L'histoire royannaise continue de s'écrire autour de cette belle rencontre des athlètes élites qui côtoient les amateurs sur le long et sur le court désormais ! C'est une belle journée qui s'offre aux engagés, aux 450 bénévoles et au public qui sera présent en nombre !

Format M : à jamais les premiers !

C'est donc la première fois que 2 départs vont être lancés sur la plage de la Grande-Conche à Royan la même journée. Rendez-vous à 8h30 pour accueillir les 600 triathlètes olympiens qui s'élancent en premier sur un parcours encore épargné par la pluie. Julien Buffe (Issy Triathlon) entame les hostilités en creusant un premier écart de plus d'une minute avec ses poursuivants Édouard Coulaud (TCCM36) et Nel Provost du Triath'l' aix. Derrière, le peloton s'étire et il faudra se presser à rejoindre T1 pour monter sur une selle sèche. Une fine pluie fait son apparition dans le parc à vélo, laissant les derniers concurrents enfourcher leur monture sur une chaussée détrempeée. Loin devant, le trio de tête croise les armes pour se départager le podium et à ce jeu, c'est Nel Provost qui coiffe ses rivaux du jour en réalisant le meilleur temps vélo en 1H08 (pour 45 km). Fort d'une avance confortable, il ne sera pas rejoint et s'empare de la victoire du premier distance olympique du Triathlon de Royan. Même si les efforts à pied de Gaylor Poupard (2ème temps course à pied) n'ont pas pu lui permettre d'inquiéter le grand



vainqueur du jour, cela lui a assuré une solide place de dauphin juste devant Julien Buffe qui complètera le podium masculin !

Du côté des femmes, c'est la jeune sociétaire Taïs Provost qui sort en tête de l'eau avec le 7ème temps au général. Rien d'étonnant quand on connaît son pedigree ! Habitée du très haut niveau lors de ses participations aux grands prix de la Lindahls Pro + Triathlon Series (Première division), la junior maîtrise parfaitement son sujet même s'il s'agit de son premier M ! La même physionomie de course semble se dessiner pour les femmes, avec un petit groupe de 3 nageuses qui s'emploie tant bien que mal sur T1 et le début du vélo pour réduire l'écart avec la rochelaise. Dans ce groupe, on retrouve Laly Avrard (Enfants Neptune de Tours), Eva Friand (SAM Triathlon Lesparre) et Clarisse Heslot. Moins habituée des courses sans drafting, Taïs semble moins prendre le large que pendant le début de course. Louise Baron (SlimSahdy

Training) en profitera pour remonter au classement et poser le vélo dans d'excellentes conditions, la laissant envisager un podium. La coéquipière de club de Taïs, Naïma El Haddaoui s'emploiera sur la même stratégie et elle sera gagnante puisqu'elle ira même grappiller les dernières places qui la séparent de la 2e place. Louise se fera certes reprendre dans les derniers

kilomètres mais réussira à maintenir l'écart avec la 4e pour protéger sa place sur le podium ! La grande et première gagnante du Triathlon M de Royan sera donc Taïs Provost, qui n'est autre que la petite sœur de Nel, vainqueur chez les hommes ! C'est un magnifique dénouement que nous ont offert les Provost en dominant de la tête et des épaules leurs courses respectives !



Triathlon de Royan : un grand parmi les très grands !

Royan a toujours été une terre de triathlètes en accueillant de grands noms du triple effort. Cette année, ils sont venus en nombre pour se disputer la victoire au scratch du triathlon L de Royan et surtout au classement général du CNLD. Si 30 triathlètes élités sont présents sur la start list, il y aura seulement 13 d'entre eux qui seront éligibles aux récompenses prévues par le règlement du CNLD : « Pour être dans le classement final et prétendre à la grille de prix, il est rappelé que le triathlète doit faire au moins 3 courses sur 4, avec suppression du moins bon score. » C'est pour l'instant William Mennesson qui domine ce classement après 3 étapes et il ne sera malheureusement pas là sur Royan pour défendre sa place.

Ce sera donc serré entre Thibault Colard, Paulin Philippe et Casimir Moine qui sont les mieux placés pour inquiéter le sociétaire de Monaco Triathlon ! Et puisque les choses sont bien faites à Royan, tout ce beau monde se retrouvera la veille de course pour une conférence de presse ! Les 37 athlètes élités (comprenant les 7 élités féminines) étaient présents pour partager leurs saisons respectives et commencer à se projeter sur la course du week-end. Un beau et dernier moment de convivialité entre les futurs concurrents avant de passer aux choses sérieuses lors de la grande finale !



Format L : attention aux courants d'air !

Après les discours, place aux actes ! Les 500 triathlètes sont pendus aux lèvres de l'arbitre qui donnera le top départ à 10h tapante ! La mer semble plus agitée que lors du premier départ. Les bouées se font plus discrètes dans une houle qui brouille les repères des nageurs. La direction de course a vu juste en raccourcissant la natation de 300 mètres, car de forts courants ont aussi fait leur apparition en fond de parcours. Les amateurs des conditions difficiles vont pouvoir s'exprimer et creuser les écarts dès les premiers hectomètres de course !

Double vainqueur sur les étapes du CNLD, Casimir Moine (Triath'aix) est

venu avec le couteau entre les dents et envoie un message fort à ses concurrents en sortant premier de l'eau. À tout juste 10 secondes, ce sont les frères Bringer (Mattéo et Estéban) qui dirigent le peloton des poursuivants sur cette longue T1 de 800 mètres ! Pendant ce temps, la pluie ne s'est pas calmée et il faudra redoubler d'attention pour éviter la chute sur l'asphalte (et dans le classement). La partie de manivelles tourne à l'avantage de Casimir, pas inquiété à l'avant de la course. Il y aura plus de mouvements dans le top 10. Estéban Bringer cède notamment quelques places quand Julien Hagen remonte en établissant le meilleur temps vélo. Le Liévinois, Paulin Philippe, reste en embuscade à la 4e place et posera le vélo avec Julien et Estéban.

À partir de ce moment, nous vivrons une course à pied d'anthologie puisque l'avance de Casimir ne peut lui suffire à crier victoire trop tôt tant ses 3 poursuivants vont venir former un groupe pour courir ensemble. Au passage des 10 km, l'écart se réduit entre la tête et le groupe de chasse et c'est sur le 2e tour qu'Estéban et Julien lanceront les véritables hostilités. Il faudra prendre des risques pour aller chercher la gagne et c'est ce qui les a motivés à accélérer le rythme. Paulin n'arrivera pas à imprimer le rythme de ses concurrents et il sera malheureusement trop loin pour faire le sprint final. Sprint qui n'aura d'ailleurs pas lieu contrairement à la physionomie de la course qui se dégageait ! Effectivement, Casimir est resté solide à l'avant de la course en maintenant ses concurrents directs à 22 secondes de lui ! C'est au tour d'Estéban de franchir la ligne, qui a réussi à se détacher de Julien sur une seconde et fatale attaque ! Le podium se referme juste devant Paulin qui est tout aussi chaleureusement accueilli par le public qui encercle la ligne d'arrivée.



CASIMIR MOINE : VAINQUEUR DU TRIATHLON L ET DU CNLD

« Je voulais aller chercher une 3e victoire, comme ça je savais que j'allais être sûr de gagner le CNLD. Je savais qu'il n'y avait pas William (Mennesson) donc j'avais des chances de bien figurer. Donc j'ai essayé de penser à ma course que j'ai menée de A à Z et c'est vraiment une course référence. Pour parler du CNLD, c'est une véritable chance pour les jeunes qui arrivent sur le longue distance, il y a de belles primes à aller chercher et ils peuvent s'en servir comme tremplin pour passer un cap donc je trouve que c'est intéressant de le faire ! En tout cas, Royan est un triathlon renommé et ceux qui y gagnent font très souvent de bons résultats à très haut niveau donc je suis content de l'avoir gagné. Cap maintenant sur 2025 pour essayer de faire des courses internationales et se rapprocher du T100. Aujourd'hui, je suis 131e mondial donc je veux monter dans le classement ! Là, ma saison était axée sur le CNLD et la D1 avec le Triath'l'aix et ce n'était pas évident tout le temps car les efforts ne sont pas les mêmes du tout ! L'année prochaine, ce sera entièrement du longue distance. Je ferai moins de courses et j'irai chercher les Pro series (Circuit IRONMAN) et les courses Challenge. Avec ma natation je peux aller chercher une belle dynamique de course et tenter des choses. Pour 2025, on a pas mal de boulot avec mon coach mais ça va être sympa ! »



Pour ce qui est des femmes, la bataille sera certes moins dense car seules 7 élites sont engagées, mais elle sera toute aussi intéressante à suivre ! Comme très souvent, les écarts entre les hommes et les femmes sont plus réduits sur la partie natation. On apprécie voir jouer des coudes avec la tête de course masculine 3 concurrentes en les personnes de Juliette Lucet, Rosie Weston et Morgan Branchoux (Brive Triathlon). Elles réussissent à se hisser dans les 21 premières places au général et maintiennent une avance confortable avec le reste des élites ! Entre ces 2 packs, on retrouve aussi 3 triathlètes amateurs dont

Marine Leleu qui sort une magnifique natation ! Reléguée juste derrière elle, à plus d'une minute, ce seront Marion Colard et Marion Legrand, récente championne du monde de duathlon, qui poseront le pied ensemble sur le sable royannais. Ces 2 dernières vont combler leur retard en livrant une prestation de très haut vol sur le vélo. On attend beaucoup de la sociétaire des Tritons Meldois qui a l'habitude de jouer aux avant-postes sur le vélo et surtout sur la course à pied. Et comme souvent, elle ne décevra pas en remontant tranquillement les places une à une, et toujours placée à quelques encablures de Marion Colard.

Les 2 Marion semblent s'observer avant de basculer sur la dernière épreuve de la journée et c'est un véritable duel qui se dessine puisque l'écart est très important avec Rosie Weston qui perd de longues et précieuses minutes sur cette partie de manivelles. Les 2 Marion posent leur vélo ensemble et il reste désormais un peu plus de 20 kilomètres pour départager les 2 championnes du jour qui sont encore en lice pour jouer la victoire ! Autant Marion Colard a tenu bon jusqu'ici, autant Marion Legrand semblait trop forte pour être inquiétée. Elle finira par s'incliner sur une course à pied sans réelle opposition avec un

chrono final de 4h34, à 11 minutes de Marion Colard qui aura résisté au retour tonitruant de l'anglaise Rosie Weston qui butte sur la 3e place à 1'37 de la dauphine du jour.



MARION LEGRAND : VAINQUEUR DU TRIATHLON L

« Début de course compliqué avec une mer agitée, mais je ne me suis pas affolée pour autant. Je ne sors pas trop loin de Marion Collard et ça me permettait d'avoir une fille en ligne de mire et surtout de me situer dans la course. Sur le premier tour vélo, j'ai fait l'effort de rentrer sur la tête. Pareil, je ne suis pas adepte des routes mouillées et je ne voulais vraiment prendre aucun risque, car j'ai la finale de duathlon la semaine prochaine ! À l'issue du premier tour, je reviens sur la tête et après elle revient sur moi donc on s'est fait un petit mano à mano. Finalement, j'ai basé ma course sur la sienne. Connaissant ses qualités de cycliste et connaissant mes qualités de coureuse, je l'ai vraiment joué comme un grand prix en me disant qu'il faut que je reste avec elle pour poser le vélo ensemble. Après, sur la course à pied, je me suis dit qu'il fallait y



aller, même si c'était dur, j'avais un peu mal aux jambes et surtout mal au dos. Tout le monde me disait que j'avais l'air facile, mais ce n'était pas le cas, j'avais vraiment mal au dos et j'ai lutté ! Au final, je suis très contente d'avoir gagné ici après avoir fait plusieurs podiums sur les éditions précédentes. Concernant le CNLD, c'est une petite déception

que ça n'ait pas eu lieu cette année pour les femmes. Il manquait quelques inscriptions pour que ce soit vraiment parlant. Je pense que les garçons ont montré l'exemple. Il y a eu une belle émulation pour cette organisation donc ça peut montrer aux filles qu'il y a de belles choses à faire et je le referai avec plaisir ! »

La famille Royan

N'oublions pas les triathlètes amateurs qui font vivre aussi le triathlon de Royan et qui représentent même son ADN. Une course aussi relevée que familiale où tout le monde a sa place. Ces amateurs ont d'ailleurs été mis à l'honneur avec un classement de catégorie d'âge ! Il n'y avait donc pas que la course élite sur ce samedi 21 septembre, mais aussi une course pour les fidèles du format longue L. Nous en avons profité pour recueillir le témoignage de Bruno Lavidalle (Triathlon Club Saujaunnais) qui est un habitué de l'épreuve puisqu'il a concouru sur toutes les éditions... ou



presque : « Je me suis licencié en 1999. À la base, Stéphane et Etienne (les organisateurs originels), c'étaient mes copains. Aujourd'hui, chacun s'entraîne un peu dans son coin, mais à l'époque, c'était hyper familial donc pour moi je me dois un peu de venir les soutenir en participant à Royan chaque année. Je n'ai pas fait les 14 éditions car j'ai eu un problème de santé en 2016. C'est toujours un plaisir de venir parce qu'on retrouve tous les triathlètes du coin, on connaît les gens de l'organisation et on court sur nos parcours d'entraînement ! Cette année, j'ai fait mon plus mauvais temps. Je me suis entraîné en express (sur 3 semaines) car j'avais coupé pendant plus d'un an après avoir fait Hawaï en 2022. C'était très dur aujourd'hui, mais l'essentiel était ailleurs ! »

LE MOT DU PRÉSIDENT DE L'ASSOCIATION TRIATHLON, DAVID LACOMBE

« La 1ère édition du Circuit National Longue Distance (CNLD) s'est achevée avec succès lors de la finale à Royan, et nous ne pouvions espérer un meilleur départ pour cette aventure. Nous avons réussi à rassembler près d'une vingtaine de triathlètes professionnels, débutants ou plus confirmés pour concourir sur 4 épreuves majeures : Lacanau, Obernai, Montauban et Royan. Ce circuit a permis de renforcer les liens entre les triathlètes, leurs partenaires et leur communauté tout en leur offrant un magnifique terrain de jeu pour se valoriser au niveau national.

Notre prize money de 15 000 € (que les 8 meilleurs se sont répartis) représente un premier pas important vers une meilleure reconnaissance des triathlètes professionnels en France, dans un contexte où il leur est encore difficile de vivre de leur métier.

En 2025, notre ambition est de consolider ce que nous avons accompli et d'aller encore plus loin avec, nous espérons un engouement des féminines (trop peu nombreuses cette année pour leur ouvrir le Circuit).

Nous souhaitons attirer d'autres épreuves pour étoffer le calendrier, augmenter le prize money en espérant compter sur davantage de sponsors et intégrer peut-être même les amateurs dans le classement (ce qui nous été beaucoup demandé).

Tout ceci afin de développer une véritable culture du triathlon longue distance en France. Nous sommes fiers d'avoir posé une première pierre à cet édifice ! »



— LES RÉSULTATS —

□ **Triathlon M**

1ère : Taïs Provost
(La Rochelle Triathlon) – 2:46:18
2ème : Naïma El Haddaoui
(La Rochelle Triathlon) – 2:48:41
3ème : Louise Baron
(SlimShady Training) – 2:49:07

1er : Nel Provost
(Triath'l'aix) – 2:16:26
2ème : Gaylor Poupard – 2:21:36
3ème : Julien Buffe
(Issy Triathlon – 2:22:25

□ **Triathlon L :**

1ère : Marion Legrand
(Les Tritons Meldois) 4:34:39
2ème : Marion Colard 4:45:05
3ème : Rosie Weston 4:46:42

1er : Casimir Moine
(Triath'l'aix) 3:59:09
2ème : Esteban Bringer
(Triath'l'aix) 3:59:31
3ème : Julien Hagen
(Bazas Triathlon) 4:00:00

□ **Circuit National Longue
Distance : Classement général**

1er : Casimir Moine
– 300 points (6 500 €)
2ème : William Menesson
– 287,4 points (3 000 €)
3ème : Thibault Colard
– 264,9 points (2 000 €)
4ème : Paulin Philippe
– 259,2 points (1 250 €)
5ème : Brice Gayant
– 233,8 points (900 €)
6ème : Maxence Mey
– 225,3 points (600 €)
7ème : Jean Duchampt
– 212,4 points (450 €)
8ème : Julien Ferandeau
– 188,9 points (300 €)



□ Tous les résultats : <https://www.breizhchrono.com/detail-de-la-course/triathlonderoyancotedebeaute-distancem-2024-17865>
□ Lien vers le règlement CNLD : <https://www.triaaathlon.org/wp-content/uploads/2024/01/reglement-general-du-CNLD-2024-1.pdf>



L'ESSENTIEL
DU TRIATHLON
EST CHEZ

TRIATHLONSTORE.FR

triathlon
STORE

RETROUVEZ NOS MAGASINS
À PARIS ET NICE





SUPERTRI LONDRES

ÇA CARTONNE À LONDON !

PAR CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS SUPERTRI - THAT CAMERA MAN

Après les USA, place à l'Europe ! La supertri était de retour sur le vieux continent le 8 septembre dernier à Londres. Une parenthèse européenne qui s'est refermée le 6 octobre dernier à Toulouse, avant la finale de Néom le 3 novembre, en Arabie Saoudite. Et dans la cité des bobbies, les hobbies étaient les mêmes : nager, rouler et courir, à bloc, tout le temps, pendant 45 à 50 minutes en fonction des ladies et des gentlemen, pour espérer monter sur le trône.

On ne change pas une formule qui gagne. Si par son passé, la Super League Triathlon alternait les différents formats selon les étapes (Enduro, Equalizer, Eliminator, Triple Mix...), dans sa mouture 2024 et sous son nouveau nom de supertri, le défi reste le même avec l'enchaînement sans pause de 3 mini triathlons de 300 m / 4 km / 1,6 km. Autrement dit, tout au rupteur sans interruption, là où la moindre erreur se paye cash.

À Londres, la foule s'était massée le long de l'historique West India Quay pour profiter du spectacle, et surtout pour célébrer ses médaillés olympiques. Le champion olympique Alex Yee, ainsi que Beth Potter, 3e en individuel à Paris, et Georgia Taylor qui composaient le relais mixte britannique en bronze à Paris, ont ainsi pu défiler au plus près des fans, médailles olympiques au cou.

Passée l'euphorie du bain de foule, place à un autre type de baignade ! En effet, après la fournaise de Chicago, les athlètes ont cette fois dû naviguer dans la fraîcheur de l'eau des docks (18°C), avant de faire preuve de qualités de pilotage sur leurs vélos, entre virages serrés et techniques, et sections pavées. Le décor était planté, restait à savoir qui Londres allait couronner au pays de sa Majesté.

Taylor, victoire sur-mesure

Georgia Taylor-Brown a confirmé à Londres son excellent état de forme sur cette 2e partie de saison. Dans les docks historiques de la ville et devant une foule nombreuse acquise à sa cause, la Britannique a une fois de plus, 2 semaines après son succès sur

l'étape de Chicago, été d'une efficacité chirurgicale (ou plutôt royale) pour s'offrir sa seconde victoire de la saison sur supertri. 2e à Boston, elle prend logiquement les rênes du classement général après 3 étapes.

La jeune femme de 30 ans n'a cependant pas fait tout ce qu'elle voulait à Londres et a dû composer avec à une remontada de Cassandre Beaugrand dans les derniers mètres pour s'imposer avec seulement une seconde d'avance sur sa coéquipière de Crown Racing. Au sujet de ses 2 succès consécutifs, Taylor-Brown a commenté après la course : « C'était vraiment difficile. Il arrive un moment, au milieu d'une course, où vous ne pensez plus pouvoir vous dépasser, mais d'une manière ou d'une autre, vous trouvez un petit quelque chose en plus. J'avais besoin du Short Chute aujourd'hui. Je sentais Cassandre [se rapprocher] à la fin et j'ai entendu la foule devenir plus bruyante, alors j'ai su que quelque chose se passait. J'ai regardé derrière moi et elle était juste là ! Je savais que

je devais faire un sprint. Le bruit était incroyable et il vous entraîne vraiment sur le parcours. »

Jeanne Lehair, de Podium Racing, a terminé 3e. Victorieuse à Boston, 5e à Chicago, la Luxembourgeoise fait preuve d'une belle régularité sur cet exercice de la supertri et occupe à l'issue de l'étape de Londres la 2e place au classement général.



À Londres, Taylor Spivey et Emma Lombardi de Stars and Stripes ont complété le top 5. Après avoir passé une grande partie de la journée à animer la course à l'avant, Olivia Mathias a terminé 6e. Une maigre consolation pour l'équipe Brownlee Racing, qui voulait profiter de cette étape londonienne pour redorer son blason, après une course fantomatique à Chicago.



COURSE FEMMES - LE DÉROULE

Étape 1

Dans les eaux fraîches de West India Quay, Vittória Lopes de Podium Racing a rapidement pris les devants, la Brésilienne espérant décrocher le Short Chute pour son équipe, mais toutes les équipes étaient dans le coup à l'avant du peloton.

Les 4 premiers kilomètres de vélo ont vu Kirsten Kasper de Stars and Stripes Racing et Olivia Mathias de Brownlee Racing prendre les devants, entourées d'une foule nombreuse dans les Docklands de Londres. Au 2e tour, Mathias a porté son avance à 7 secondes sur la route sinueuse, glissante et parsemée de pavés, devant Kasper et Taylor Spivey de Stars and Stripes Racing. Georgia Taylor-Brown et Kate Waugh de Crown Racing ont alors rapidement pris la tête du peloton de chasse, tandis que les favorites de la course, Léonie Périault, Beth Potter et Jeanne Lehair, ont été distancées, et que Katie Zaferes de Stars and Stripes Racing (après une chute avec Jeanne Lehair) et Fanni Szalai de Podium Racing, ont été éliminées.

L'avance de Mathias était encore de 10 secondes au départ de la course à pied de 1,6 km, afin d'empêcher les autres équipes de s'emparer du Short Chute. Cette avance était de 5 secondes à mi-parcours, Taylor-Brown menant la charge et effectuant le dépassement juste avant le départ de la 2e étape pour prendre le Short Chute pour Crown Racing. Sa coéquipière et championne olympique, Cassandre Beaugrand, était également revenue dans la course.



Étape 2

La 2e natation de 300 m de la journée a commencé avec la leader de la série, Taylor-Brown, en tête devant Mathias et les Stars and Stripes Racing : Emma Lombardi, qui faisait ses débuts sur supertri en 2024, Spivey et Kasper. Mathias a été la première à sortir de l'eau devant Taylor-Brown, le trio de Stars and Stripes Racing complétant le top 5.

Glissants et sinueux, les premiers tours de l'étape technique de 4 km de vélo ont à nouveau été dominés par Mathias, mais Taylor-Brown et les Stars and Stripes Racing restaient dans son sillage. Lehair, Beaugrand et Potter accusaient toutes un retard d'environ 20 secondes. Taylor-Brown

et Lombardi ont également partagé la tête du peloton avec Mathias, arrivant ensemble à T2.

Kasper a alors pris la tête de la course à pied de 1,6 km après une transition glissante, mais Taylor-Brown, comme elle l'a si souvent fait dans cette série supertri 2024, a rapidement pris les devants, bénéficiant en plus d'un Short Chute dans sa manche pour la dernière étape. Les autres Short Chutes étaient attribués à Mathias et Lehair, cette dernière se rapprochant rapidement des leaders. Courant avec leurs bonnets de bain dans le style désormais classique de la supertri, les 5 premières entraînent à nouveau en transition ensemble pour la dernière étape de la journée.





Étape 3

Les 300 derniers mètres de natation se sont déroulés sous le soleil de Londres et c'est Lombardi qui entrait la première dans l'eau. La nage fluide de Mathias la ramenait en tête, avec Lehair qui se mêlait à la course et Beaugrand qui revenait à 9 secondes.

Sur les 4 km de vélo, Mathias savait qu'elle devait prendre l'avantage, établissant une avance de 5 secondes au début du 2e tour et de 6 secondes au début du 3e tour sur ses 6 poursuivantes. Cette avance était toujours de 6 secondes à T2... Serait-elle suffisante ?

Non. Car le parcours à pied de 1,6 km a vu Beaugrand et Taylor-Brown mener le peloton de chasse et réduire instantanément l'écart de moitié. Tous les Short Chutes ont été pris en même temps, envoyant Taylor-Brown en tête à 1 km de l'arrivée avec Lehair et Beaugrand comme principales rivales. La Britannique semblait avoir la victoire en poche, mais Beaugrand a offert un final palpitant, revenant à une seconde de Taylor-Brown. Trop juste cependant pour s'imposer. Probablement aurait-il fallu quelques mètres supplémentaires pour une issue différente... Qui fut donc un copier/coller de celle de Chicago.



Wilde, en mode sauvage

Chez les hommes, Hayden Wilde a fait de cette course un moment inoubliable pour son équipe Crown Racing à Londres. L'athlète kiwi s'est détaché dans la dernière étape de la course à pied pour s'imposer et accroître son avance au classement général de la supertri 2024. Comme Taylor-Brown, Wilde réalise un "back-to back" avec ce 2e succès consécutif sur supertri.

Victorieux à Londres en 2021 et 2022 des courses Super League Triathlon, Wilde maîtrise à la perfection ce format et ses intensités qui en découlent. Il sait sortir les griffes quand il le faut ! 2e à Boston derrière Alex Yee, le Néo-Zélandais semble à présent intouchable pour le titre, même si à Londres, Matt Hauser et Léo Bergere l'ont poursuivi jusqu'à la ligne d'arrivée, terminant respectivement à 2 et 7 secondes pour l'équipe Podium Racing.

« C'est le parcours le plus difficile », a déclaré Wilde à l'arrivée. « Si vous êtes à l'avant, vous y allez fort. Si vous êtes dans les roues, vous y allez fort. Matt [Hauser] et les gars [de Podium Racing]



ont mis la pression sur le dernier tour et m'ont fait travailler aujourd'hui - j'avais l'impression de courir dans la boue et j'ai dû pousser jusqu'à la fin. Mais je suis content de remporter ma 3e course ici à Londres. »

Un autre athlète de Podium Racing, Kenji Nener, a terminé 4e, tandis que Seth Rider de Stars & Stripes Racing a complété le top 5. Malgré la

foule locale de son côté, le champion olympique Alex Yee a terminé à une décevante 12e place pour Brownlee Racing.

Après l'excitante confrontation de Boston qui avait des airs du finish des Jeux de Paris 2024, le champion olympique n'a pas pu atteindre ses standards habituels. Une déception cependant atténuée par le fait de courir à la maison, devant son public : « Ce n'était pas mon jour, mais aujourd'hui, il n'a jamais été question que je fasse une bonne course. Il s'agissait de venir ici pour apprécier tous ceux qui sont venus nous voir. Faire une bonne course aurait été un bonus. Lors du premier triathlon, je me sentais bien, mais lors du 2e tour de piste, j'ai commencé à avoir des difficultés. Mais bravo aux gars pour avoir bien couru et je suis très reconnaissant à la foule pour son soutien et son amour. Je suis mentalement fatigué, je ne peux pas mentir, mais je vais continuer à apprécier mes courses. »





COURSE HOMMES - LE DÉROULÉ

Étape 1

Les 300 premiers mètres de natation de la journée ont vu la paire Stars and Stripes Racing formée de Chase McQueen et Seth Rider au premier plan, devant Vincent Luis et Max Stapley de Crown Racing, et c'est McQueen qui remportait le Short Chute pour son équipe Stars and Stripes Racing. Les favoris de la course, Alex Yee de Brownlee Racing et Hayden Wilde de Crown Racing, étaient à 10 secondes. Pas réhibitoire à ce stade...

Lors de la 1ère étape cycliste de 4 km de la journée, Rider et McQueen ont pris les devants et ont établi une avance de 5 secondes sur le peloton de tête. Cette avance était de 6 secondes à la cloche, Léo Bergère de Podium Racing menant



les poursuivants. Le duo de Stars and Stripes Racing conservait son avantage jusqu'à T2, empêchant ses rivaux de s'emparer d'un Short Chute.

McQueen, après une série de supertri décevante jusqu'à présent, était le premier à s'élancer sur les 1,6 km de course à pied, mais Yee a rapidement pris les devants avec Wilde sur son porte bagage. Le Kiwi a cependant rapidement mis la pression pour remporter le dernier Short Chute de la journée, Yee rétrogradant à la 6e place.

Étape 2

Un peloton de tête de 10 coureurs est arrivé à la natation de 300 m ensemble, mené par Wilde et son coéquipier de Crown Racing, Vincent Luis. Le Français faisait parler ses qualités de nageur et sortait en premier devant Wilde, avec Yee à 17 secondes. Quasiment réhibitoire à ce stade...

Le parcours vélo de 4 km était mené par Wilde, mais un peloton de tête de 6 coureurs se formait à mi-parcours, comprenant Matt Hauser de Podium Racing, Kenji Nener et Bergère, Luis et Wilde, ainsi que Rider. Yee, quant à lui, était à 17 secondes. Nener était finalement le premier à sortir de T2, devant Rider.

Le parcours à pied sinueux de 1,6 km était à nouveau mené par la bande des 6, avec Wilde en tête. Brownlee Racing était la seule équipe non représentée. Le rythme effréné a fait reculer Rider du peloton de tête, mais il s'est vu offrir le Short Chute pour Stars and Stripes Racing, Wilde en obtenant également un pour la dernière étape.

Étape 3

Hauser a mené le rythme dans les 300 derniers mètres de natation de



la journée avec Bergère et Nener derrière, format un trio pour Podium Racing. Ces trois-là sont entrés ensemble en T1, avec 4 secondes d'avance sur Luis.

Le trio de Podium Racing, composé de Hauser, Nener et Bergère, a donc entamé les 4 derniers kilomètres de vélo ensemble, avec Yee à 40 secondes. Retard réhibitoire à ce stade... Wilde a alors ramené Luis et Rider dans le peloton de tête à mi-parcours et le peloton de tête est resté groupé jusqu'à T2. Mais qui pouvait arrêter Wilde ?...

La dernière course à pied de 1,6 km de la journée a débuté avec Rider en tête après une T2 glissante, l'équipe Podium Racing occupant toujours les 3 premières places. Mais Wilde a alors enclenché le mode sauvage. Lunettes de soleil et casquette vissée sur la tête, il a rapidement pris la 2e place, jouant de son Short Chute pour prendre la tête et ne semblant jamais vouloir la lâcher, franchissant la ligne d'arrivée avec 2 secondes d'avance sur Matt Hauser et 7 secondes sur Léo Bergère, 3e à nouveau après Chicago. Nener et Rider complétaient le top 5.



LES RÉACTIONS DES FRANÇAIS

Cassandre Beaugrand

« 2e à la supertri de Londres. On prend la tête du général avec Crown Racing. »



Léonie Périault

« J'enchaîne les contre-performances, moralement ce n'est pas évident à gérer et à encaisser. La terre continue de tourner, la vie continue... Je ne suis pas abattue et je vais me ressaisir. »



Emma Lombardi

« De retour sur la supertri dans l'une de mes villes préférées. Je rejoins l'équipe Stars & Stripes Racing (...). 5e place à la supertri de Londres. Un format violent pour le corps. C'était cool de courir et de s'amuser à nouveau. Félicitations à toute l'équipe pour les performances du jour. »



Léo Bergère

« 3e à Londres ! J'ai manqué la course à pied finale mais je suis content du podium ! Félicitations Hayden Wilde, Matt Hauser et tous les athlètes de Podium Racing pour leur excellent travail. »



Vincent Luis

« 6e sur la supertri de Londres. Ça commence à devenir consistant pour moi sur ce format ultra rapide. Encore deux courses à venir ! Crown Racing est maintenant en tête du classement par équipe. »



| # | ATHLETE | TIME |
|----|----------------------|-------|
| 1 | GEORGIA TAYLOR-BROWN | 49:59 |
| 2 | CASSANDRE BEAUGRAND | +1 |
| 3 | JEANNE LEHAIR | +8 |
| 4 | TAYLOR SPIVEY | +12 |
| 5 | EMMA LOMBARDI | +13 |
| 6 | OLVIA MATHIAS | +20 |
| 7 | KIRSTEN KASPER | +29 |
| 8 | KATE WAUGH | +75 |
| 9 | ALICE BETTO | +87 |
| 10 | BETH POTTER | +98 |

| # | ATHLETE | TIME |
|----|----------------------|-------|
| 1 | HAYDEN WILDE | 44:54 |
| 2 | MATTHEW HAUSER | +3 |
| 3 | LÉO BERGERE | +7 |
| 4 | KEALJI NENER | +16 |
| 5 | SETH RIDER | +20 |
| 6 | VINCENT LUIS | +23 |
| 7 | VETLE BERGSVIK THORN | +42 |
| 8 | VASCO VILAÇA | +43 |
| 9 | CHASE MCQUEEN | +61 |
| 10 | HENGO MILNER | +64 |

CLASSEMENTS GÉNÉRAUX APRÈS 3 ÉTAPES

| # | ATHLETE | POINTS |
|----|----------------------|--------|
| 1 | GEORGIA TAYLOR-BROWN | 44 |
| 2 | JEANNE LEHAIR | 39 |
| 3 | TAYLOR SPIVEY | 37 |
| 4 | CASSANDRE BEAUGRAND | 36 |
| 5 | OLVIA MATHIAS | 31 |
| 6 | KATE WAUGH | 26 |
| 7 | KIRSTEN KASPER | 21 |
| 8 | ALICE BETTO | 20 |
| 9 | BETH POTTER | 20 |
| 10 | LÉONIE PÉRIULT | 20 |

| # | ATHLETE | POINTS |
|----|----------------------|--------|
| 1 | HAYDEN WILDE | 44 |
| 2 | MATTHEW HAUSER | 35 |
| 3 | VINCENT LUIS | 28 |
| 4 | LÉO BERGERE | 27 |
| 5 | KEALJI NENER | 27 |
| 6 | ALEX YEE | 27 |
| 7 | TIM HELLWIG | 23 |
| 8 | DORIAN CONINX | 22 |
| 9 | VASCO VILAÇA | 21 |
| 10 | VETLE BERGSVIK THORN | 19 |

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



SUPERTRI TOULOUSE

PAS DE PAUSE DANS LA VILLE ROSE !

PAR CÉDRIC LE SECH
PHOTOS SUPERTRI - ACTIV'IMAGES

Et ça continue, encore et encore ! Pour la 3e année consécutive, la supertri posait ses valises à Toulouse. Une étape qui est à la supertri ce que Monaco est à la Formule 1. Le circuit le plus spectaculaire de la saison, technique et tortueux, en plein centre ville, qui ne laisse aucune place à la moindre erreur, sous les yeux d'un public nombreux et conquis. Bref, Toulouse est devenu un rendez-vous incontournable de la supertri, et on sait déjà que l'histoire continuera de s'y écrire en 2025, avec l'annonce de la création du Toulouse Triathlon by supertri et ses 2 formats (S et M) ouverts aux amateurs. Mais déjà, retour sur cette édition 2024 survoltée !

Après Londres, Toulouse refermait la parenthèse européenne de la supertri en 2024. Seul petit changement au niveau du format par rapport à l'étape anglaise, l'ajustement des distances pour le triple enchaînement des mini triathlons. Si celles des parties natation (300 m) et vélo (4 km) restaient identiques sur les 3 manches, celles de la course à pied étaient de 1 km pour les manches 1 et 2, puis de 2 km pour la dernière manche.

Pour le reste, et ce n'est pas pour être chauvin (!), Toulouse a été un cran au dessus, aussi bien pour la nervosité et l'intérêt du parcours, que pour les images proposées et la présence d'un public chauffé à blanc, acquis à la cause des Français et massivement agglutiné le long des quais du Port de la Daurade, dont les eaux froides (16°C) ont fait choisir à certains athlètes d'effectuer la première natation en combinaison, quitte à perdre quelques secondes en transition.

Taylor-Brown, one, two, tri !

Chez les femmes, Georgia Taylor-Brown a poursuivi son sans-faute sur supertri en 2024 à Toulouse, avec une 3e victoire consécutive. Déjà en tête du classement, l'athlète de Crown Racing a fait un pas décisif dans la dernière manche pour prendre les commandes de la série 2024 à une course de la fin.



Tout s'est joué à quatre. Car Taylor-Brown, Taylor Spivey, Kate Waugh et Jess Fullagar ont été inséparables dès le début de la 2e étape, sur le parcours sans doute le plus difficile de la supertri. Taylor-Brown a finalement éreinté la résistance de ses poursuivantes lors de la dernière étape de la journée pour franchir la ligne d'arrivée avec 4 secondes d'avance (un gros écart sur supertri) sur Taylor Spivey, de Stars and Stripes Racing, et remporter ainsi sa 3e victoire consécutive après celles de Chicago et de Londres. Sa compatriote Waugh et coéquipière au sein de Crown Racing a terminé 3e, tandis que Cassandra Beaugrand, également de Crown Racing, se hissait à la 4e place au prix d'un superbe come-back en course à pied, juste devant Fullagar, avant d'apprendre sa disqualification pour sangle de casque non attachée en transition.

Pour Taylor-Brown, c'est un retour à son meilleur niveau après une année à composer avec des blessures. La Britannique avait déjà commencé à monter en puissance pendant les JO de Paris 2024. 6e en individuel, elle avait réalisé un solide 2e relais lors de l'épreuve de relais mixte

pour permettre aux Britanniques de rester dans le match et de jouer une médaille au sprint. Depuis, Taylor-Brown est redevenue cette machine à gagner sur des formats explosifs qui lui conviennent à la perfection. Un retour au sommet qui ne rassasie pas sa soif de victoire, comme elle le confiait à l'arrivée : « *Lorsque vous êtes au sommet et que vous gagnez, vous en voulez toujours plus. 3 victoires avant la finale à Neom, je me sens heureuse et en sécurité. Je m'étais dit avant la course qu'il ne fallait pas de combinaison et je m'y suis tenu. Je savais qu'il allait faire*

froid et que je perdrais du temps, mais je suis contente de cette décision. »

La victoire de Taylor-Brown, conjuguée à la 3e place de Waugh, a constitué un nouveau bond en avant au classement pour Crown Racing. La course a également été marquée par un choc des générations, avec la participation de la pépite hongroise Fanni Szalai, 16 ans, et l'Américaine Katie Zafares, 35 ans, double médaillée olympique à Tokyo, championne du monde WTS en 2019, qui disputait la dernière course de sa carrière professionnelle.



COURSE FEMMES - LE DÉROULÉ

Étape 1

Pour le plus grand plaisir du public, Cassandra Beaugrand était la première à sortir des eaux de la Garonne, mais Beth Potter, qui portait également une combinaison, était la première à sortir de T1, ce qui permettait à Brownlee Racing de bénéficier d'un Short Chute. Le duo de Stars and Stripes Racing, Taylor Spivey et Katie Zafares, suivait Potter, tandis que les Crown Racing, Georgia Taylor-Brown et Kate Waugh, lauréate à Toulouse en 2023, suivaient également de près.

Potter, plutôt discrète en 2024 sur supertri jusqu'à présent, a pris la tête de la course sur le parcours sinueux et parsemé de pavés. Au 3e tour, le trio britannique Jess Fullagar (Brownlee Racing), Waugh et Potter conservait la tête, avec le duo américain, constitué de Spivey et Zafares, à sa poursuite. Beaugrand accusait un retard de 20 secondes. Fullagar était la première à sortir de T2, Waugh à une seconde et Potter à 6 secondes. Les favorites annoncées avant la course, Jeanne Lehair (+16 secondes), Taylor-Brown (+20 secondes après une transition pleine d'erreurs) et Beaugrand (+34 secondes) avaient alors besoin d'une première course à pied solide pour rester dans la course.

Sur le kilomètre de course à pied, Waugh - qui avait obtenu un Short Chute pour Crown Racing - et Fullagar sont restées en tête tout du long, mais Léonie Périault, de Podium Racing, s'est glissée dans le trio de tête, juste devant Potter et Emma Lombardi, de Stars and Stripes Racing, une autre candidate à la victoire finale. Taylor-Brown (+13 secondes) et Beaugrand (+19 secondes) réduisaient légèrement l'écart.



Étape 2

Sur les 300 mètres de natation de l'étape 2, les athlètes, désormais toutes sans combinaison, ont été rapidement menées par Spivey, qui est sortie de T1 aux côtés de Fullagar, avec Waugh et Taylor-Brown juste derrière.

Au premier tour des 4 km de vélo, Fullagar, Waugh et Taylor-Brown formaient alors un trio de Britanniques, avec Spivey juste derrière. Au 3e tour,

Beaugrand était à 44 secondes et Lehair était hors course à cause d'une crevaisson. À la fin des 5 tours, le quatuor de tête avait 20 secondes d'avance sur ses poursuivantes, Fullagar et Waugh sortant ensemble de T2.

La 2e course à pied de 1 km de la journée a commencé avec les 4 athlètes, toujours inséparables, Spivey courant avec son bonnet de bain sur la tête, mettant en évidence que sur supertri, chaque seconde compte.



Fullagar a d'ailleurs perdu quelques secondes à la fin de la course à pied de 1 km, mais une transition rapide a permis aux 4 athlètes de se retrouver, avec 15 secondes d'avance sur Périault, Lombardi et Potter. Beaugrand était à présent à 41 secondes.

Étape 3

La dernière natation de 300 mètres a commencé avec l'annonce que Fullagar avait le Short Chute de Brownlee Racing et que Waugh possédait celui de Crown Racing. Les quatre se séparaient (légèrement) lors de la dernière natation de la journée, Spivey et Taylor-Brown étant les premières à sortir de l'eau.

Dans les 4 derniers kilomètres, Spivey a pris une légère avance sur Taylor-Brown, Fullagar et Waugh, l'Américaine ayant besoin de prendre de l'avance sans Short Chute dans sa manche... Les quatre se sont alors réunies à mi-parcours, bien que Lombardi ait réduit leur avance à 10 secondes, mais elles sont restées ensemble jusqu'à T2. Potter et Beaugrand avaient toutes deux 36 secondes de retard et ne paraissaient plus dans le coup.

La dernière course à pied de la journée comportait 2 tours de 1 km, et Taylor-Brown s'est immédiatement mise en avant pour tenter de remporter une nouvelle victoire en supertri en 2024. Une petite confusion sur l'identité de l'athlète Crown Racing pour le Short Chute aurait pu conduire la Britannique à la disqualification, mais elle n'a pas bifurqué vers le "raccourci" (au gain très marginal à Toulouse) et a créé un avantage de 4 secondes sur Spivey au début du 2e tour. Un avantage maintenu jusqu'à



la dernière ligne droite. Taylor-Brown pouvait fêter sa 3e victoire de la saison devant Spivey en 2e position, Waugh en 3e et Beaugrand qui revenait pleines balles pour franchir la ligne en 4e position, à 15 secondes de

Taylor-Brown. Mais suite à l'annonce de la disqualification de la Française pour sangle de casque non attachée en transition, Fullagar récupérait la 4e place et Lombardi complétait le top 5.



Vasco Vilaca, "siuuuuuuu" !

L'équipe Stars & Stripes Racing, pas très bien payée niveau résultats jusqu'ici en supertri, peut repartir de Toulouse avec d'énormes motifs de satisfaction. Car le Portugais Vasco Vilaça s'est brillamment imposé après avoir pris les devants dans la dernière étape de la journée, juste devant son coéquipier Tim Hellwig. Hayden Wilde, leader du classement général, a complété le podium.

Juste après celui des femmes, le triathlon à 9 disciplines a vu 6 coureurs masculins - Vilaça, Hellwig, Wilde, Léo Bergère, Kenji Nener et Vincent Luis - se rendre coup pour course en tête de course pendant la majeure partie de l'épreuve. Nener et Luis se sont montrés particulièrement remuants et acteurs de la course, formant une duo de tête sur le 2e manche, mais ces 6 coureurs ont finalement abordé la dernière étape de la journée ensemble et tous en lice pour la victoire finale, toujours devant une foule immense.

Mais la grande nouvelle avant la course, c'était l'absence du champion olympique Alex Yee, retenu pour être membre d'un jury au Royaume-Uni. Au sein de Brownlee Racing, Yee était ainsi remplacé par son compatriote Jack Willis, et Jonny Brownlee faisait également son retour en supertri.

Après avoir remporté les 2 dernières courses à Chicago et à Londres, Wilde, de Crown Racing, était donc le grand favori pour une nouvelle victoire, mais Vilaça et Hellwig n'ont jamais rendu les armes, lâchant même le Néo-Zélandais à quelques mètres de la ligne d'arrivée pour clôturer une journée inoubliable pour leur équipe Stars & Stripes Racing. Pour Wilde, c'est une 3e place conquise d'arrache-pied pourrait-on dire, car



le Néo-Zélandais a fini le dernier kilomètre de course à pied avec... une seule chaussure, ses élastiques faisant office de lacets automatiques s'étant cassées.

Après sa célébration victorieuse rappelant la gestuelle et le fameux cri "siuuu" du footballeur Cristiano Ronaldo, Vilaça, 24 ans, était ravi de sa première victoire en supertri : « Je suis tellement

heureux. Terminer à côté de Tim, qui a fait une course incroyable sur la dernière étape, pour que nous puissions finir côte à côte et ramener les points à la maison pour l'équipe Stars & Stripes, signifie que je suis aux anges avec ce résultat. J'ai vraiment eu du mal lors de la première natation à cause du froid, mais à partir de là, j'ai donné tout ce que j'avais pour arriver en tête. Je suis heureux de montrer ici ce pour quoi j'ai travaillé. »





COURSE HOMMES - LE DÉROULE

Étape 1

Les 300 premiers mètres de natation de la journée au Port de la Daurade ont commencé dans les eaux très fraîches la Garonne, la majorité des athlètes portant des combinaisons néoprène afin de lutter contre le froid, et accessoirement augmenter la vitesse de nage ! Mais sur 300 m, difficile néanmoins de créer de gros écarts... C'est donc Chase McQueen qui a été le premier à sortir de l'eau et à franchir T1 pour décrocher un Short Chute pour les Stars and Stripes Racing, devançant de peu Jack Willis de Brownlee Racing et Vincent Luis de Crown Racing.

Sur le parcours sinueux de 4 km à vélo, un peloton de 10 athlètes s'est formé à l'avant à mi-parcours, dont le leader de la série Hayden Wilde de Crown Racing. Jonny Brownlee, pour son retour dans la série, était à 13 secondes. Léo Bergère, vainqueur à Toulouse en 2023, a été le premier à passer la transition T2 et à s'élancer sur le parcours de course à pied, glanant un Short Chute pour Podium Racing.

La course à pied de 1 km, comme c'est devenu la coutume au cours de cette saison 2024, a vu Wilde prendre le contrôle à l'avant pour décrocher le dernier Short Chute pour Crown Racing, avant l'étape 2.

Étape 2

Excellent nageur, le "vétérain" Luis, 35 ans, a mis à profit les 300 mètres de natation dans les eaux fraîches de la Garonne à 16°C et le fait que plus

personne n'avait de combinaison, pour sortir en tête, accompagné de Kenji Nener de Podium Racing.

Sur les 4 km à vélo, ces deux-là ont pris le dessus sur les poursuivants, creusant un écart de 9 secondes sur Wilde et l'énorme peloton de chasse. Le rythme effréné a vu ce groupe de chasse se séparer à la poursuite des leaders, mais l'avance est restée à environ 8 secondes à mi-parcours. Le peloton de chasse se composait alors



de Wilde, Bergère Vilaça et Hellwig, et l'écart s'est réduit à seulement 4 secondes après T2.

La 2e course à pied d'un kilomètre était lancée, et Nener était le premier, suivi de près par Luis et Wilde. Nener courait par ailleurs avec son bonnet de bain, tandis que Wilde portait des lunettes de natation, et les 3 hommes étaient à égalité avant l'étape 3.

Étape 3

7 secondes seulement séparaient les 6 leaders au départ de la dernière natation de 300 mètres de la journée, Luis, Nener et Vilaça créant une mini échappée à l'avant avec 4 secondes d'avance sur Wilde, Bergère et Hellwig. Plus loin derrière, Jonny Brownlee a reçu une pénalité de 5 secondes pour une erreur de transition, ce qui a rendu la course encore plus difficile pour l'équipe masculine de Brownlee Racing.

Sur les 4 derniers kilomètres de vélo de la journée, Luis, Nener et Vilaça conservaient leur avance jusqu'au 3e tour, puis le groupe des 6 se réunissait à nouveau. Vilaça, Wilde et Bergère occupaient les premières places à l'approche de la dernière étape de course à pied. 2 secondes séparaient les 6 à l'arrivée à T2, avec Matt Hauser et les poursuivants à 20 secondes.

La course à pied d'un kilomètre commençait, avec Vilaça et Wilde qui étaient les premiers à sortir de T2. Wilde, qui a eu le temps d'ajuster sa casquette et ses lunettes de soleil, a rapidement pris les devants, mais Vilaça et ses poursuivants sont restés sur ses talons. Les Short Chutes n'ont pas créé d'écart majeur entre les leaders, mais Luis a été le premier à lâcher.



Wilde a augmenté le rythme après la cloche, mais il n'a pu se défaire de Hellwig et Vilaça, et le trio a continué à s'affronter pendant le dernier kilomètre. Wilde a encore essayé, mais n'a pas pu semer les 2 coureurs de Stars and Stripes Racing, et Vilaça

a même pris la tête après son 2e Short Chute (car 2 tours sur cette course à pied finale) pour devancer Hellwig et a maintenu son infime avance jusqu'à la ligne d'arrivée pour l'un des plus beaux finis de l'histoire de la supertri.

LES RÉACTIONS DES FRANÇAIS

Emma Lombardi, 5e

« Merci Toulouse pour cette ambiance électrique ! 5e place officiellement, full gas du début à la fin. Quelques petits détails à régler. Victoire de l'étape avec Stars and Stripes Racing. »



Léonie Périault, 6e

« C'était grandiose ! Merci les toulousains et vive les pains au chocolat ! »



Cassandre Beaugrand, disqualifiée

« Sentiments mitigés. Eau froide, 4e mais disqualifiée vs un public incroyable et une très bonne course à pied avec de super nouvelles chaussures, et une équipe super forte. Concentrée à présent sur la grande finale WTCS (ndlr : 19 oct.) »



Léo Bergère, 4e

« Merci Toulouse ! La 4e place est tout ce que j'ai pu obtenir, il m'a manqué un peu d'énergie à la fin. Le parcours et l'atmosphère sont tellement incroyables ici ! »



Vincent Luis, 6e

« Merci Toulouse, c'était incroyable ! 6e pour moi après une super course à l'avant. Place aux dernières courses de la saison ! »



Dorian Coninx, 9e

« 9e sur une course d'une intensité folle. Un circuit étroit et sinueux qui ne laisse pas la place aux erreurs. Merci à tous pour les encouragements au bord du parcours. »



Pierre Le Corre, 10e

« 10e place sur la supertri de Toulouse ! Cette semaine (ndlr : avant la course), j'ai reçu l'appel de dernière minute pour rejoindre l'équipe Stars and Stripes, suite à la malheureuse blessure d'un de leurs athlètes. Très heureux de l'opportunité de revenir sur une supertri après plus de 4 ans. Le format explosif de l'enduro m'a clairement sorti de ma zone de confort, et dès les premiers tours, l'intensité et la technicité du parcours m'ont bien secoué. Malgré tout, j'ai réussi à m'adapter et je me suis senti de mieux en mieux au fur et à mesure des rounds. Même si j'ai pris cher toute la journée, j'ai adoré l'expérience ! Un immense merci aux organisateurs et au public toulousain pour leur soutien incroyable tout au long de la journée ! Maintenant, place à mon objectif de fin de saison : la grande finale WTCS à Malaga dans 2 semaines (ndlr : 20 oct.). En espérant que cette course m'ait permis de retrouver le "special kick" qui me manquait. »





CLASSEMENTS GÉNÉRAUX APRÈS 4 ÉTAPES

Supertri LEAGUE STANDINGS

| # | ATHLETE | POINTS |
|----|----------------------|--------|
| 1 | HAYDEN WILDE | 44 |
| 2 | LÉO BERGERE | 39 |
| 3 | TIM HELLWIG | 37 |
| 4 | VASCO VILAÇA | 36 |
| 5 | MATTHEW HAUSER | 35 |
| 6 | MENCI NENER | 33 |
| 7 | VINCENT LUIS | 31 |
| 8 | DORIAN CONINX | 29 |
| 9 | ALEX YEE | 27 |
| 10 | VETLE BERGSVIK THORN | 23 |

Supertri LEAGUE STANDINGS

| # | ATHLETE | POINTS |
|----|----------------------|--------|
| 1 | GEORGIA TAYLOR-BROWN | 45 |
| 2 | TAYLOR SPIVEY | 39 |
| 3 | JEANNE LEHAIR | 39 |
| 4 | CASSANDRE BEAUGRAND | 36 |
| 5 | KATE WAUGH | 34 |
| 6 | OLIVIA MATHIAS | 31 |
| 7 | JESS FULLAGAR | 30 |
| 8 | LÉONIE PÉRIALT | 26 |
| 9 | BETH POTTER | 25 |
| 10 | ALICE BETTO | 22 |

LE CALENDRIER SUPERTRI 2024

- 18 août - Boston, USA
- 6 octobre - Toulouse, France
- 25 août - Chicago, USA
- 3 novembre - Neom, Arabie saoudite
- 8 septembre - Londres, Royaume-Uni

AU PLUS PRÈS DES TOULOUSAINS



Avant les courses, les athlètes supertri et l'équipe dirigeante ont passé du temps à établir des liens avec la communauté locale, en commençant par un groupe de 6 athlètes vedettes - dont la locale Jeanne Lehair et le Français Léo Bergère, médaillé de bronze aux Jeux Olympiques de Paris - qui ont visité le lycée Auzeville, où ils ont initié les élèves au triathlon. Ils étaient accompagnés de Katie Zaferes, qui participait à son dernier week-end de course en tant que professionnelle, et de Fanni Szalai, 16 ans, qui prouve qu'il est possible de faire du triathlon à très haut niveau à un jeune âge, de Pierre Le Corre et de Kenji Nener.

Les athlètes ont démontré les compétences essentielles des transitions, y compris la montée et la descente de vélo, tout en expliquant les subtilités des règles du triathlon. Les étudiants ont eu la chance de participer à 2 multi-duathlons rapides avec des performances chronométrées, suivies d'une course finale entre les meilleurs compétiteurs.

L'événement s'est terminé par une séance de questions-réponses animée, qui a permis aux élèves d'interagir directement avec les athlètes, de poser des questions et d'obtenir des informations précieuses sur leur parcours et sur le sport, ainsi que d'obtenir des autographes et des selfies.

De son côté, la championne olympique Cassandre Beaugrand a conduit une délégation de stars françaises, dont Dorian Coninx, Emma Lombardi et Léonie Periault, ainsi que le PDG et cofondateur de

supertri, Michael D'hulst, lors d'une visite émouvante à l'Oncopole, l'hôpital toulousain spécialisé dans la recherche et le traitement des maladies cancéreuses. Ils ont passé l'après-midi à visiter les unités de traitement, à offrir des mots d'encouragement et de soutien aux patients et à voir le travail qui est entrepris.

Les athlètes ont également tenu une séance de questions-réponses dans l'auditorium de l'hôpital, où les patients et le personnel de l'hôpital ont eu l'occasion de s'entretenir directement avec eux. Cette visite s'inscrivait dans le cadre du partenariat entre supertri et l'Oncopole, qui vise à sensibiliser et à soutenir la recherche sur le cancer.



Les 2 visites ont souligné l'engagement de supertri à donner en retour à la communauté locale et à avoir un impact positif au-delà de la compétition. La présence de supertri à Toulouse s'est étendue au-delà du terrain de jeu, rappelant à tous que l'esprit du sport réside dans la capacité à rassembler les gens et à créer un changement significatif et durable.





T100 IBIZA

BIS REPETITA !

PAR CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS T100 TRIATHLON WORLD TOUR

Pour la 2e fois, après 2023 en tant que PTO European Open et cette année en tant que 5e étape du T100 Triathlon World Tour, les meilleurs triathlètes mondiaux longue distance (mais pas que !) de la PTO revenaient à Ibiza. Et pour la 2e fois cette saison, le résultat final a été le même qu'à San Francisco, avec les victoires de Taylor Knibb et Marten Van Riel. Avec cette fois-ci, une météo au rendez-vous et des images de course (enfin !) bien plus agréables que l'épais brouillard californien, que la monotonie de l'asphalte de Miami et que le vide des quais londoniens.

COURSE HOMMES - LE DÉROULÉ

Grâce à sa vitesse sur format olympique, Marten Van Riel a pris la tête de la natation dans les eaux bleues et limpides de la plage de Figueretas, alors que deux mondes se croisaient, la vie nocturne d'Ibiza laissant la place aux meilleurs triathlètes du monde. Au kilomètre, le Belge a effectué la sortie à l'australienne et a bouclé les 2 km de natation en première position en 24:46.

Van Riel, lauréat du T100 de San Francisco, a été rejoint par Laidlow, le lauréat du T100 de Londres. Malgré une erreur d'aiguillage des 2 hommes de tête, qui ont continué tout droit à un rond-point, Laidlow est vite revenu en tête, avec Frederic Funk en 2e position, suivis de Rico Bogen, Van Riel, Alistair Brownlee et Mika Noodt qui constituaient le groupe de tête. Et déjà, compte tenu des écarts avec les autres athlètes, on commençait à se douter que la vainqueur serait parmi ces 6 gros rouleurs.

Au fur et à mesure des kilomètres, Funk et Laidlow s'échangeaient la tête, tandis qu'Alistair Brownlee se voyait infliger une pénalité d'une minute pour drafting. Après avoir purgé sa peine sans rechigner et avec un flegme... britannique, le double champion olympique est revenu à la 6e place et a quitté le groupe de tête, se retrouvant seul.

Premier à entrer et à sortir de T2, Bogen a rapidement pris la tête de la course à pied, avec Van Riel et Laidlow à sa poursuite. Ces deux-là sont très vite rapidement revenus sur les talons de l'Allemand et Laidlow a pris la tête. Seul Van Riel a alors pu suivre le rythme du Français, tandis que Bogen était lâché.



À partir de là, les 2 hommes de tête ont poursuivi leur duel, Laidlow en tête pendant la majeure partie de la course, prenant du temps sur les autres, tandis que Noodt se hissait sur la dernière marche du podium à mi-parcours des 18 km, et que Brownlee occupait la 4e place. Puis à 3,3 km de l'arrivée, Van Riel a placé une longue attaque en descente, poussant à 94% de sa fréquence cardiaque maximale (comme on a pu le constater sur l'écran data lors de la diffusion), pour "casser l'élastique" de Laidlow.

Dans ce que Frodeno a décrit comme « un chef-d'œuvre de performance », Van Riel a alors franchi la ligne d'arrivée pour s'affirmer comme le premier double vainqueur masculin en T100 cette année. Il a franchi la ligne en 3:11:36 après une course à pied de 57:45 (mais pas le meilleur temps du jour, 56:44, crédité à Yuri Keulen qui a terminé 9e). Pendant ce temps, Noodt est resté fort pour conserver la 3e place, et Brownlee a pris la 4e place, devant Funk, Bogen glissant finalement à la 7e place, puni par une remontada galvanisée de l'Espagnol Antonio Benito Lopez, 6e sur la ligne avec le 4e meilleur temps course à pied du jour.

Avec Van Riel, ça file !

Invaincu sur longue distance depuis... 2019 ! 6 courses, 6 victoires (4 formats 70.3 et 2 formats T100). Marten Van Riel a prouvé qu'il était vraiment le meilleur, quand il s'engage sur l'exercice, en remportant le T100 Ibiza et en se plaçant dans une excellente dynamique pour devenir le premier champion du circuit T100 à 2 courses de la fin. Le crack belge est

aussi le premier athlète masculin à devenir double vainqueur d'un T100 en 2024, en devançant le lauréat du T100 de Londres, Sam Laidlow, dans les derniers kilomètres d'une course ensoleillée autour de la vieille ville d'Ibiza, après un mano à mano de toute beauté.

Cette fois-ci, pour Van Riel, pas d'arrivée au sprint et à la photo finish comme lors de sa victoire sur le fil à



San Francisco, mais une belle partie de manivelles avec Sam Laidlow. Du début du vélo jusqu'à l'attaque décisive du Belge au 15e km de course à pied, dans une descente à 3 km de la ligne, les 2 athlètes ne se sont pas quittés et se sont rendus coup pour coup. À tel point que les 2 ont commis ensemble la même erreur d'aiguillage sur les premiers kilomètres du vélo en tirant tout droit à un rond-point... Sans incidence toutefois, ni impact sur leurs positions respectives, puisque les 2 gaillards sont très vite revenus en tête de course. Jusqu'à l'issue que l'on connaît.

Après la course, Van Riel a par ailleurs déclaré : « C'était mon plus grand objectif avant cette année de devenir le premier champion du monde de triathlon T100 et je suis tout à fait prêt à le faire. Si je fais de mon mieux à chaque course, je suis sur la ligne et si je continue à obtenir de bons résultats comme celui-ci, j'en serai très proche. » Avec 2 courses à disputer, à Lake Las Vegas puis à Dubaï pour la finale du championnat du monde T100, il sera fascinant de voir si quelqu'un peut (enfin !) le battre.

Interrogé sur les raisons pour lesquelles il est si bien adapté à la distance de 100 km, Van Riel a apporté des éclaircissements, mais pas de secret : « J'ai un mélange parfait entre la vitesse et l'endurance. Naturellement, je suis assez rapide, mais j'ai encore de l'endurance. Je suis donc le meilleur des deux mondes. Pour l'instant, ce format me convient parfaitement. »

Pour Sam Laidlow, le succès n'a cette fois-ci pas été au rendez-vous contrairement à Londres, mais cette course à Ibiza, assortie d'un très gros duel avec une pointure sur half (c'est vrai, on ne sait pas encore ce



que vaut Van Riel sur full distance...), a tout d'une répétition générale idéale pour la défense de son titre de champion du monde IRONMAN à Kona le 26 octobre prochain. Car de la rivalité et de l'opposition, il y en aura, à commencer par le retour des 2 Norvégiens Blummenfelt et Iden, qui ne sont plus étonnés de voir le Français performer à très haut niveau depuis Kona 2022, là où il avait pris

la 2e place en s'intercalant entre les 2 vikings. Laidlow reste fidèle à ses plans et reste focus sur son objectif, comme il l'a rappelé à Ibiza : « Je veux être le meilleur triathlète du monde, et c'est un processus lent pour y arriver. Aujourd'hui, j'ai perdu non seulement contre un athlète extraordinaire, mais aussi contre un homme formidable, il est tout simplement phénoménal. »





Et derrière ce duel au soleil ? Une course qui a confirmé l'adage « un triathlon ne se gagne pas sur la natation, mais il peut se perdre. » En effet, les athlètes qui ne sont pas sortis de l'eau dans le pack de tête ne sont jamais revenus. Et c'est finalement Mika Noodt qui est monté sur la 3e marche du podium pour la 1ère fois en T100. L'Allemand visait cette course et a déclaré : « J'étais 6e à Singapour et 5e à San Francisco, j'espérais donc une

amélioration et je suis super content d'y être parvenu. » Noodt fera-t-il mieux à Lake Las Vegas, prochaine étape du circuit ? À suivre, mais il faudra clairement compter sur lui.

Juste derrière, c'est le "vétérain" Alistair Brownlee qui s'est classé 4e, malgré une pénalité de 1 minute pour drafting. Une pénalité logique et pas du tout remise en cause par le Britannique, qui signe là sa meilleure

performance en T100 cette année, lui qui a participé aux 5 courses ! « À 50 km, j'ai reçu une pénalité pour drafting et c'était assez juste pour être honnête. J'avais roulé dans la zone de drafting, le voyant (ndlr : Race Ranger) s'est allumé et je n'en suis pas sorti assez vite. C'était une décision juste et j'ai ensuite fait le dernier tour tout seul, et j'ai couru en essayant de rattraper les gars - et j'étais content de me sentir bien jusqu'à l'arrivée. »



COURSE FEMMES - LE DÉROULÉ

Alors que les femmes professionnelles plongeaient dans la mer au large de la magnifique plage de Figueretas à Ibiza (nettoyée avec l'aide des triathlètes pros les jours précédents, lire par ailleurs), la puissance olympique dans le peloton de tête était assurée par l'Américaine Taylor Spivey et la Bermudienne Flora Duffy, championne olympique en 2021, ainsi que par India Lee et Sara Perez Sala, suivies par Taylor Knibb.

Spivey a été la première à sortir de l'eau, mais très vite, c'est Taylor Knibb qui a pris les choses en main, augmentant son avance tout au long des 80 km du parcours cycliste, tandis qu'India Lee s'installait nettement à la 2e place. Derrière, la tête du groupe de chasse a été partagée entre les Suissesses Julie Derron et Imogen Simmonds, ainsi que la triple championne canadienne de contre-la-montre Paula Findlay.

Après 55 km, Derron a reçu une pénalité d'une minute pour drafting, que l'athlète suisse a dû purger à la

prochaine tente de pénalité. Pendant ce temps, la multiple vainqueur sur T100, Ashleigh Gentle, est entrée dans le top 10. À la fin du parcours vélo, Knibb avait une avance de 3:13 sur Lee, qui à son tour avait un avantage de 2 minutes sur Simmonds, Lucy Byram, Derron et Findlay.

L'avance de Knibb était telle que lorsque Gentle est sorti de T2 10 minutes plus tard, Knibb avait déjà mis un tour à l'Australienne ! Pendant ce temps, Derron a montré sa vitesse en course à pied. La Suissesse s'est rapidement hissée en 3e position et a grignoté son retard sur Lee pour s'emparer de la 2e place à la moitié des 18 km.



À partir de là, Derron a continué à gagner du temps sur Knibb, mais malgré le meilleur chrono course à pied du jour en 1:00:48, la première marche du podium est restée hors de portée. Gentle semblait (enfin) avoir mis la machine en route et après s'être détachée, se frayait un chemin à travers le peloton, passant de la 9e place à T2, à la 4e place. Un réveil trop tardif cependant. Ultra régulière et très souvent dans le top 5 sur toutes ces courses, la Canadienne Paula Findlay ne dérogeait pas à la règle et prenait la 5e place à Ibiza.

Knibb inhibe la concurrence

Un rouleau compresseur. Quand Taylor Knibb s'aligne sur un T100, une impression se dégage. Celle que l'Américaine broie la course, seule en tête, et que derrière, la concurrence suffoque. Le résultat d'Ashleigh Gentle est un indicateur. Habituellement si performante sur T100, l'Australienne n'affiche plus la même domination quand sa rivale américaine est au départ : 7e à San Francisco et 4e à Ibiza, quand Knibb montait sur la plus haute marche. Une tendance qui s'est déglagée en 2024, et un rapport de force qui s'est inversé, même si Gentle reste solidement en tête du classement général, avec une avance confortable lui permettant d'envisager décrocher le titre, à 2 courses du terme de la saison T100.

À Ibiza pourtant, on a eu l'impression de voir une copie couleur - sans la grisaille du brouillard - de la course de Knibb à San Francisco. Malgré une start list féminine extrêmement relevée et dense, c'est une danse



que l'Américaine a mis à ses rivales. Comme Van Riel chez les hommes, Taylor Knibb est devenue la première athlète féminine à devenir double vainqueur d'un T100 en 2024, en 2 courses disputées.

Seule la Suissesse Julie Derron a pimenté d'un peu de suspense la fin de course en étalant tout son talent de coureuse à pied et en terminant 2e à 1:43 de Knibb, pénalité d'une



minute pour drafting comprise. L'issue aurait-elle été différente sans cette pénalité pour Derron, invitée par wild card ? Très probablement non, mais la performance de la Suissesse nous fait encore mieux mesurer son titre de vice-championne olympique. Paris, Ibiza, 2 médailles d'argent loin d'être des hold-up.

La dernière place sur le podium a été glanée par la lauréate du T100 de



Miami, India Lee, qui a surmonté sa déception du week-end précédent à Nice (DNF) pour montrer son vrai niveau à Ibiza.

À l'arrivée, Knibb a déclaré : « Vous voulez toujours exécuter le meilleur de vos capacités un jour donné et vous voulez faire de votre mieux un jour donné, donc chaque course compte. » En ce qui concerne la prochaine course à Lake Las Vegas, elle a ajouté avec un sourire : « Oui, je suis impatiente de courir à Lake Las Vegas, chez moi, à moins de deux heures de



vol. » La concurrence est prévenue, Ashleigh Gentle en tête...

Julie Derron, pour sa part, a mis à profit sur ce T100 son expérience acquise sur longue distance. Triple lauréate du XL de Gérardmer (2021, 2022, 2023), victorieuse cette année du Challenge Walchsee et du 70.3 de Rapperswil, la Suissesse n'a fait que des podiums sur longue distance depuis 2021 (!), à l'exception d'une 5e place sur le... PTO Canadian Open en 2022. À l'arrivée, elle déclarait : « Je suis super contente. Je ne savais pas à

quoi m'attendre. C'était assez difficile de se remettre dans le bain après les Jeux olympiques et je suis super contente d'avoir passé une bonne journée. »

India Lee, quant à elle, a évoqué son retour après les difficultés qu'elle avait rencontrées le week-end précédent lors des championnats du monde IRONMAN à Nice : « J'étais tellement motivée pour prouver que j'avais travaillé dur cette semaine et je ne voulais pas que ce soit une perte de temps, alors je suis vraiment satisfaite d'avoir obtenu un bon résultat. »



LES RÉACTIONS DES 3 PROS FRANÇAIS SUR LEURS RÉSEAUX

Sam Laidlow (2e)

« 2e derrière monsieur Marten Van Riel, j'ai adoré chaque minute de cette bataille, mais je n'ai pas eu les jambes sur le vélo pour déchirer le peloton comme je l'aurais voulu. Un grand bravo à Mika Noodt pour son premier podium en T100, ce n'était qu'une question de temps. Une mention spéciale à Frederic Funk pour une autre course sauvage et pour être probablement le coureur le plus juste et fair-play que je connaisse. J'ai aussi beaucoup aimé voir la course des femmes pour une fois, quel sport ! Merci T100 Triathlon. Il est temps de boire quelques verres maintenant, puis de partir pour Big Island baby ! »



Léon Chevalier (14e)

« 14e au T100 Ibiza... sentiments mitigés ! Ma meilleure performance athlétique sur le circuit jusqu'à présent, se terminant malheureusement par mon pire résultat ! La course devient de plus en plus serrée. Après réflexion, je retiens le positif d'un vélo beaucoup plus performant et l'espoir d'une bonne performance à Kona. Ce sont les T100 qui m'apprennent le plus, car toute faiblesse est immédiatement punie ! Très bon soutien du public sur le parcours, merci. (...)

Toujours reconnaissant à T100 Triathlon d'organiser ces événements et de prendre si bien soin de nous, les athlètes. C'était génial de profiter du soleil pendant une semaine, la forme physique est en bonne voie ; 7 semaines avant la grande finale à Dubai et j'espère que nous pourrons y entrer dans le top 10 ! »



Mathis Margirier (10e)

« Une 10e place qui illustre une course compliquée dès le début. Pas dans la bonne dynamique de course après une mauvaise natation. J'ai retrouvé de l'énergie sur la course à pied avec un bon rythme. Je serai de retour à Las Vegas pour jouer un meilleur jeu. »



T100 IBIZA - TOP 5

Hommes

- 1 - Marten Van Riel (BEL) - 3:11:36
- 2 - Sam Laidlow (FRA) - 3:12:02
- 3 - Mika Noodt (GER) - 3:13:30
- 4 - Alistair Brownlee (GBR) - 3:14:15
- 5 - Frederic Funk (GER) - 3:15:03

Femmes

- 1 - Taylor Knibb (USA) - 3:30:03
- 2 - Julie Derron (SUI) - 3:31:46
- 3 - India Lee (GBR) - 3:35:17
- 4 - Ashleigh Gentle (AUS) - 3:36:01
- 5 - Paula Findlay (CAN) - 3:37:12

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

TOP 10 CLASSEMENT GÉNÉRAL

| TOP 10 STANDINGS | | |
|------------------|-------------------|----|
| 1 | MAGNUS DITLEV | 79 |
| 2 | KYLE SMITH | 76 |
| 3 | SAM LAIDLLOW | 75 |
| 4 | MARTEN VAN RIEL | 70 |
| 5 | SAM LONG | 70 |
| 6 | YOUR KEULEN | 69 |
| 7 | MIKA NOODT | 63 |
| 8 | RICO BOGEN | 57 |
| 9 | ALISTAIR BROWNLEE | 56 |
| 10 | MATHIS MARGIRIER | 54 |

| TOP 10 STANDINGS | | |
|------------------|----------------------|----|
| 1 | ASHLEIGH GENTLE | 92 |
| 2 | INDIA LEE | 74 |
| 3 | TAYLOR KNIBB | 70 |
| 4 | IMOGEN SIMMONDS | 66 |
| 5 | KAT MATTHEWS | 61 |
| 6 | PAULA FINDLAY | 60 |
| 7 | LUCY CHARLES-BARCLAY | 56 |
| 8 | LUCY BYRAM | 54 |
| 9 | LAURA PHILIPP | 47 |
| 10 | EMMA PALLANT-BROWNE | 42 |

CALENDRIER 2024 DU T100 TRIATHLON WORLD TOUR

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



ÇA NETTOIE À IBIZA



Quelques jours avant la course, les triathlètes pros engagés ont pris le temps, pendant leur préparation, de participer au nettoyage de la plage de Figueretas.

Les stars espagnoles Sara Perez Sala et Antonio Benito Lopez ont été rejointes par un grand nombre des meilleurs triathlètes du monde, dont la Britannique Kat Matthews, les Américaines Taylor Knibb et Taylor Spivey, les Canadiennes Tamara Jewett et Paula Findlay, la Bermudienne Flora Duffy, le Danois Daniel Baekkegard, les Allemands Fred Funk, Max Sperl et Mika Noodt, ainsi que Sam Laidlow, Pieter Heemeryck et Josh Amberger pour ramasser les déchets et sensibiliser

à l'importance de ne pas jeter de débris ou d'utiliser des boissons à usage unique.

Le groupe, rejoint par une alliance locale de plusieurs organisations environnementales appelée Plastic Free Ibiza, a collecté plus de 24 kg de déchets, dont 3,5 kg de mégots de cigarettes (plus de 4 000 au total), 9 kg de récipients plastiques et de canettes, 3 kg de verre, 1 kg de papier et de carton et 7,5 kg d'autres objets.



19 > 22 JUIN 2025

PARTICIPE AU 1^{er} TRIATHLON FRANÇAIS
LONGUE DISTANCE / DISTANCE OLYMPIQUE / DO750 /
DÉCOUVERTE / COURSES JEUNES / ÉPREUVES SCOLAIRES

WWW.TRIATHLONDEAUVILLE.COM



T100 LAKE LAS VEGAS

VERY GOOD TRIP



PAR CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS TRIATHLON WORLD TOUR



« Go big or go home ! » Ici, c'est les States, le pays de la démesure, où tout paraît grand, d'autant plus en contemplant ces étendues désertiques du Nevada, théâtre du T100 Lake Las Vegas. Situé à 30 minutes de l'agitation du Strip de Las Vegas, le site de ce lac artificiel a offert de sublimes paysages et surtout un parcours de course à pied dont la difficulté le dispute à son originalité au sein d'un golf. Il ne fallait donc pas faire tapis sur le vélo, au risque de finir en banqueroute sur la partie pédestre. Et à ce jeu de poker menteur, ce sont Taylor Knibb et Jelle Geens qui ont raflé la mise.

COURSE FEMMES - LE DÉROULÉ

Taylor Knibb a mené dès la natation, sur un Lake Las Vegas serein, nettement plus calme qu'il ne l'avait été au cours de la semaine. Le temps était également nettement plus frais, avec une température de l'air de 16,4°C. Knibb était suivie de sa compatriote Taylor Spivey et de la Bermudienne Flora Duffy, qui avait célébré la veille sa propre fête nationale (le Flora Duffy Day est un jour férié aux Bermudes, chaque 18 octobre, suite à son titre olympique à Tokyo en 2021) en se faisant livrer un brownie au chocolat et des fraises dans sa chambre d'hôtel. Haley Chura les suivait en 4e position. Ce groupe de tête devançait le reste du peloton de 36 secondes au 1er tour.

Haley Chura est alors passée à l'avant au 2e tour et a été la première à sortir de l'eau en 24:46, suivie de Taylor Spivey, Flora Duffy et Taylor Knibb, avec une avance de 1:09 sur le 2e groupe composé de Hanne De Vet (BEL), Julie Derron (SUI), Kate Curran (GBR), Paula Findlay (CAN), Lucy Byram (GBR) et la Française Julie Iemmolo.

Flora Duffy était pourtant la première à s'élancer sur le parcours cycliste. Son intention d'accélérer le rythme était claire, mais Taylor Knibb ne tardait pas à la dépasser et à prendre la tête à la marque du 6e kilomètre. Déjà, les jeux étaient faits...

Alors que Knibb s'élançait à pied après avoir réalisé le meilleur temps à vélo de la journée en 1:58:09, il y avait beaucoup plus de suspense et de rebondissements derrière, y compris 3 pénalités pour drafting - Lucy Byram, Flora Duffy et Paula Findlay ; 2 abandons - la Britannique Emma Pallant-Browne et l'Australienne Grace Thek - et



une autre crevaison pour l'Allemande Anne Haug, après celle subie sur le championnat du monde IRONMAN à Nice, qui l'avait contrainte à l'abandon dès les premières hectomètres du vélo... Quand le sort s'acharne, c'est la roulette... rien ne va plus, blanc et passe.

La grande question était alors de savoir dans quelle mesure Julie Derron pourrait combler l'écart de 5:20 qui la séparait de Knibb à l'entame de la course à pied, après avoir couru 4:30 plus vite qu'elle à Ibiza le mois précédent. Derron a dépassé Byram et s'est rapprochée de l'Américaine (20 secondes de gagnées dans les 2 premiers kilomètres), mais Knibb semblait parfaitement adaptée au parcours accidenté - ayant été une excellente coureuse de cross-country en tant que junior - et a plus que tenu bon pour gagner avec 2:15 d'avance, dans un temps global de 3:37:03.

Le jackpot pour Taylor Knibb

Qui n'est pas à Vegas perd sa place ! En l'absence d'Ashleigh Gentle à Vegas, qui était leader au classement général avant la course, Taylor Knibb n'a pas manqué l'occasion, - en or - de faire le plein de points et de faire mieux que faire son retard sur l'Australienne, puisqu'elle occupe à présent la tête du général à l'issue de ce T100 Lake Las Vegas.

3 T100, 3 victoires implacables... Elle doit maintenant terminer 1ère ou 2e lors de la grande finale du T100 de Dubaï (16-17 novembre) pour devenir la première championne du monde féminine du T100. Interrogée sur son niveau de confiance après la



victoire, Knibb a déclaré : « Oh, je ne suis pas sûre. Mais je vais tourner la réponse et dire que toutes les trois sur le podium aujourd'hui auraient pu courir ailleurs, mais nous avons choisi de courir ici. À ce stade de la saison, j'essaie simplement de m'amuser et d'apprécier le processus, le voyage, et c'est ce que j'ai choisi de faire. »

Quant à l'opportunité de remporter le tout premier titre de champion

du monde de T100 ? « C'est juste une étape à la fois. Je suis simplement reconnaissante d'être là aujourd'hui et d'avoir une autre course », a-t-elle précisé, avant d'analyser sa performance : « Je tuerais pour avoir ce départ en natation à chaque fois. J'ai une équipe de personnes ici. Mon spécialiste de la natation et mon spécialiste du mouvement s'attribuent chacun le mérite de ce départ. Il faut donc qu'ils viennent tous les deux à chaque course



maintenant. Sur le vélo, j'ai adoré la façon dont c'était en rupture. »

Puis, se tournant vers Julie Derron, 2e à Vegas, pour lui demander à quoi ressemblait le parcours, la star suisse s'est déclarée tout à fait d'accord avec Knibb en disant : « Je suis d'accord avec toi, c'était sauvage. »

Knibb avait déjà qualifié de "sauvage" le parcours de course à pied difficile de Lake Las Vegas, qui comportait des montées et des descentes abruptes dans le cadre magnifique d'un club de

golf. « Ce terme a des connotations à la fois positives et négatives », a-t-elle déclaré, « J'ai du respect pour le mot "sauvage". Bonne chance aux hommes ! »

Flora Duffy, 3e, était heureuse de monter pour la première fois sur le podium d'un T100, après avoir expliqué toute la semaine qu'il était important pour elle de se battre à l'avant de la course. « Je suis vraiment très heureuse de monter sur le podium », a-t-elle déclaré. « La journée a été très difficile. C'était vraiment difficile.

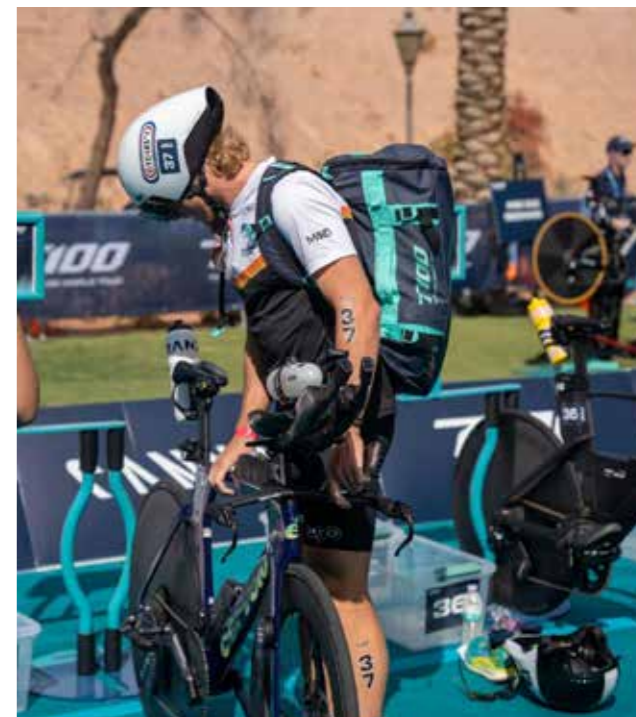
Taylor est partie comme une balle en natation. J'ai pensé que j'étais de retour dans une course de courte distance ! Mais je me suis reprise et j'ai trouvé de bons pieds à suivre. Le vélo est le domaine dans lequel je dois le plus m'améliorer. Devenir plus forte et plus à l'aise sur le vélo de chrono, et ce parcours me convenait certainement mieux [qu'à Ibiza]. »

Une 3e place obtenue malgré une pénalité de 1 minute reçue pour drafting, riche d'enseignement pour la suite et la grande finale, comme



l'affirmait la Bermudienne : « J'ai été frustrée de recevoir une pénalité. Je pense qu'il faut que je contrôle mes capacités techniques, que je prenne les virages un peu plus lentement. Je pense que c'est un peu comme ça. Vous entrez dans les virages rapidement. Vous en sortez et vous êtes dans le rouge (ndlr : lumière du capteur Race Ranger indiquant un drafting), vous essayez de reculer et l'arbitre pense que vous faites quelque chose que vous ne devriez pas faire. C'est donc une expérience enrichissante. »

4e, Lucy Byram a enregistré sa meilleure performance sur le T100. « Je suis très heureuse de terminer quatrième », a déclaré la Britannique. « C'est mon meilleur résultat de la saison jusqu'à présent. J'ai malheureusement été pénalisée. Je pense que c'était en haut de la colline pour moi. Paula [Findlay] m'a contournée et je n'ai pas reculé assez vite, alors que nous étions dans une côte à 8 %. Mais oui, il faut que j'apprenne à reculer plus vite, j'imagine. »



COURSE HOMMES - LE DÉROULÉ

Le Sud-Africain Henry Schoeman, très bon nageur, a mené sans surprise la natation dans le Lake Las Vegas dans des conditions plus chaudes que celles des femmes (parties 6 heures avant les hommes), avec une température de l'eau passée de 20,7 à 22,9°C et une température de l'air passée de 16,4°C au départ des femmes à 21,1°C. Dans le peloton de tête, on retrouvait l'Australien Aaron Royle, le Belge Marten Van Riel, le Britannique Alistair Brownlee, l'Allemand Justus Nieschlag et l'Américain Marc Dubrick, tous avec 21 secondes d'avance sur les Australiens Josh Amberger et Max Neumann, le Belge Jelle Geens, le Français Mathis Margirier et les Américains Matthew Mcelroy, Justin Riele et Jason West, et enfin l'Allemand Max Sperl. L'Américain Sam Long était dernier, à 5:40 des leaders.

Après une transition lente, où il a pris le temps d'enfiler ses chaussettes, Marten Van Riel semblait avoir perdu le contact avec le premier groupe, mais il est immédiatement revenu

à la 2e place et a ensuite pris les devants avec le double champion olympique Alistair Brownlee.

Les pénalités - déjà 3 pour drafting le matin dans la course féminine - ont continué d'être distribuées comme des cartes par un croupier à une table de black jack, avec Alistair Brownlee qui a reçu sa 2e pénalité d'une minute pour drafting en 2 courses. Manifestement frustré, il est revenu en force pour se repositionner, s'installant dans le 3e groupe à un peu plus de 2 minutes de Van Riel

et Margirier. Mais c'était "faire tapis" pour le Britannique, brûlant toutes ses cartouches puisqu'il a ensuite abandonné sur la course à pied. C'était ensuite au tour de Pieter Heemeryck d'écopier d'une pénalité de 30 secondes pour ne pas avoir mis ses lunettes et son bonnet dans le bac de natation à T1. Avant que Max Neumann n'écope lui aussi d'une minute de pénalité pour drafting.

Sur le vélo, Jason West a probablement été la bonne surprise du jour. Après avoir soigné une blessure depuis



Londres, ce qui l'a obligé à s'entraîner davantage sur le vélo, il a semblé que cela lui convenait puisqu'il s'est glissé derrière Brownlee dans le 3e groupe. Au 4e tour, Van Riel, alors en 2e position, a placé une attaque en augmentant son pourcentage de fréquence cardiaque à 90% et dépassant Mathis Margirier pour imprimer le rythme. Pendant ce temps, l'Américain Sam Long, parti de très loin derrière après la natation, a commencé à se frayer un chemin dans le peloton lors de l'avant-dernier tour de vélo.

Marten Van Riel est alors rapidement sorti de T2 pour distancer Margirier et Geens. Mais son compatriote n'a pas tardé à le rejoindre et à le dépasser. Geens caressait la route et sa foulée s'accélérait. Surtout en montée. Des signes qui montraient que le Belge était en grande forme.

Geens et Van Riel ont alors joué au chat et à la souris pendant toute la course à pied. Van Riel s'accrochait avec détermination dans les montées et réduisait l'écart dans les descentes. Mais les efforts pour tenter de revenir ont fait des ravages et les pourcentages de la fréquence cardiaque en ont témoigné, avec une moyenne de 70 % pour Geens et de 90 % pour Van Riel (!), qui a fait un dernier effort à fréquence cardiaque max dans le dernier tour pour combler l'écart. Insuffisant cependant. La victoire revenait à Geens pour sa 1ère participation à un T100, invité par wild card. La carte gagnante.

Van Riel n'est plus donc vaincu sur moyenne distance (6 victoires en 7 courses), mais est en très bonne position pour remporter le titre, avec 19 points d'avance avant la grande finale de Dubaï. Comment seront



Magnus Ditlev et Sam Laidlow, qui sortent de Kona avec 2 dynamiques différentes ? Quant aux wild cards Kyle Smith et Youri Keulen, qui ont su se montrer performants sur certains T100, ils pourraient encore créer la surprise, même si le titre semble "promis" au Belge...

Paire de Belges

Un Belge en cache un autre ! À l'instar de Taylor Knibb, intouchable cette année sur les T100, d'aucuns attendaient de Van Riel qu'il soulève (encore) la banderole à Vegas. Mais la victoire est revenue à son compatriote Jelle Geens,



Nous nous sommes dit pendant des années, lorsque nous faisons encore de la courte distance, qu'il serait cool de monter sur le podium ensemble et cela ne s'est jamais produit en courte distance, mais cela s'est produit ici lors de notre première bataille sur la moyenne distance. »

« Pour être honnête, je me sentais vraiment bien pendant la course », a poursuivi le athlète de 31 ans. « Même lorsque Marten est revenu, je me suis senti en contrôle et j'ai senti que je pouvais aller chercher la victoire dans le dernier tour. J'ai continué à essayer de mettre la pression dans la montée, car c'est là que je suis le plus fort, et j'ai essayé de m'améliorer à chaque tour dans la descente, mais ce n'était vraiment pas facile pour moi. Mes genoux me font vraiment mal maintenant. Mais je me sentais confiant. J'avais encore un peu peur dans les descentes. Mais une fois que j'ai pris de l'avance dans les descentes, j'ai commencé à y croire. »

que les bookmakers considéraient probablement comme un "underdog" (un outsider). Et la première victoire de Geens a été obtenue grâce à une course à pied fulgurante, avec une moyenne de 3:13/km sur un parcours de course à pied "brutal" autour du magnifique terrain de golf de Reflection Bay, qui comptait 500 mètres de dénivelé positif avec des montées violentes et des descentes abruptes.

Après avoir franchi la ligne d'arrivée, Geens, qui a également mis fin à la série de 6 victoires consécutives de Van Riel dans les triathlons de moyenne distance depuis novembre 2019 (!), a déclaré : « Cela peut paraître fou, mais il y a un mois, je n'étais même pas sûr de pouvoir prendre le départ ici, alors maintenant, gagner ici, c'est un grand honneur - et la bataille a été dure et difficile avec Marten.

Van Riel, également âgé de 31 ans et qui court aux côtés de Geens depuis leur adolescence, a pour sa part déclaré : « C'était très dur du début à la fin. Le parcours est brutal... mais je souffrais déjà sur le vélo. J'ai vu que Jelle faisait le yoyo avec le groupe et c'était la même chose sur la course à pied. Il est

plus léger que moi, donc dans les montées il avait l'avantage, mais dans les descentes j'ai essayé d'utiliser la gravité pour le faire reculer. Mais à la fin, j'ai craqué, je ne l'avais pas. Je suis donc très heureux que ce soit Jelle qui mette fin à la série de victoires. »

Van Riel a certes perdu une bataille, mais pas la guerre. Le Belge est en effet toujours confortablement installé sur le trône et se positionne en favori pour revêtir la couronne. Une 1ère, une 2e ou une 3e place lors de la grande finale à Dubaï lui assurerait le titre inaugural de la série. « C'est évidemment très important. J'ai eu assez peur sur le vélo parce que j'ai eu l'impression qu'à mi-parcours, mes watts étaient très élevés et que je commençais à souffrir un peu. Je me suis dit qu'il valait mieux finir haut que de se brûler les ailes et de s'éteindre complètement. C'était certainement un peu dans un coin de ma tête. Mais je suis en très bonne position avant Dubaï, 19 points d'avance c'est un bon matelas. »



LES RÉACTIONS DES 3 PROS FRANÇAIS SUR LEURS RÉSEAUX

Marjolaine Pierré (9e)

« Enfin une fin heureuse pour un T100, même si je ne suis pas super contente de la course (...) Le vélo a commencé en mauvaise posture mais les jambes étaient prêtes et mon vélo a été le plus positif de la journée d'hier. J'en suis reconnaissante. Mais j'ai hâte de travailler pendant l'hiver et d'ajouter quelques "gains gratuits". La course à pied a été un désastre pendant les 10 premiers km avec une crampe sur la voûte plantaire, la montée était vraiment douloureuse et la descente aidait à l'étirer. Mon cerveau était concentré sur cette voûte plantaire, je voulais mettre mon gel pour soutenir la voûte. L'étirement était la meilleure option et je me sentais de mieux en mieux sur les 2 derniers tours, mais c'était fait pour la place. Je termine 9e. »



Mathis Margirier (7e)

« Les courses se suivent mais ne ressemblent pas. Une natation très rapide où je limite l'écart pour essayer de peser sur la partie vélo. Je retrouve rapidement la tête avec de bonnes sensations. La fin de course sera plus délicate, les efforts en natation et en vélo ont laissé des traces. Le T100 est une réelle aventure, dont je suis fier de faire partie !



Julie Iemmolo (15e)

« C'était une course très difficile et le parcours était exigeant. Le niveau était tout simplement incroyable, digne d'un championnat du monde ! Je savais que je n'étais pas au mieux de ma forme mais je voulais quand même essayer de faire le maximum, mais à ce niveau si tu n'es pas à 100% ça ne pardonne pas ! Top 15 pour ma première participation à une course T100. Super contente d'avoir pu courir sur le label, mais la prochaine fois je compte bien montrer 100% de mes capacités. »



T100 LAKE LAS VEGAS - TOP 5

Hommes

- 1 - Jelle Geens (BEL) - 3:19:34
- 2 - Marten Van Riel (BEL) - 3:20:12
- 3 - Justus Nieschlag (GER) - 3:24:19
- 4 - Pieter Heemeryck (BEL) - 3:25:52
- 5 - Jason West (USA) - 3:26:29

Femmes

- 1 - Taylor Knibb (USA) - 3:37:03
- 2 - Julie Derron (SUI) - 3:39:17
- 3 - Flora Duffy (BER) - 3:44:04
- 4 - Lucy Byram (GBR) - 3:45:27
- 5 - Taylor Spivey (USA) - 3:47:57

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

TOP 10 CLASSEMENT GÉNÉRAL

| TOP 10 STANDINGS | | |
|------------------|------------------|----|
| 1 | MARTEN VAN RIEL | 98 |
| 2 | MAGNUS DITLEV | 79 |
| 3 | KYLE SMITH | 76 |
| 4 | SAM LAIDLAW | 75 |
| 5 | SAM LONG | 74 |
| 6 | YOURI KEULEN | 69 |
| 6 | PIETER HEEMERYCK | 65 |
| 8 | MIKA NOODT | 63 |
| 9 | MATHIS MARGIRIER | 59 |
| 10 | RICO BOGEN | 57 |

| TOP 10 STANDINGS | | |
|------------------|----------------------|-----|
| 1 | TAYLOR KNIBB | 105 |
| 2 | ASHLEIGH GENTLE | 92 |
| 3 | INDIA LEE | 74 |
| 4 | IMMOEN SIMMONDS | 66 |
| 5 | LAURA PHILIPP | 63 |
| 6 | KAT MATTHEWS | 61 |
| 7 | LUCY BYRAM | 60 |
| 8 | PAULA FINDLAY | 60 |
| 9 | JULIE DERRON | 56 |
| 10 | LUCY CHARLES-BARCLAY | 56 |

CALENDRIER 2024 DU T100 TRIATHLON WORLD TOUR

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



LE COUP DE POKER DU T100 LAKE LAS VEGAS : LE PARCOURS

En plus des lauréats Knibb et Geens, l'autre gagnant a été le fabuleux parcours de Lake Las Vegas. Toute la semaine, les professionnels ont fait l'éloge du site, de l'hôtel Westin Lake Las Vegas et des installations d'entraînement, ainsi que de la difficulté du défi - dans une mesure égale.

Un parcours vélo aux airs de St George dans l'Utah, puis un parcours natation et un parcours course à pied plus que casse-pattes, entre enchaînements de montées et descentes, changements de revêtement incessants, dans l'enceinte même d'un golf. Le pari était risqué, mais a offert bien plus de spectacle, à la fois sportif et télévisuel,

que la tristesse des quais de l'intrigante étape londonienne ou de la monotonie du circuit de Miami. À Lake Las Vegas, site majoritairement hôtelier et isolé de Henderson, une affluence plus forte du public aurait cependant été souhaitable, comme à Ibiza, mais l'alchimie a fonctionné.



Michelle Romero, maire de Henderson, a expliqué : « Le sud du Nevada est la capitale mondiale du sport et du divertissement, et cet événement vient s'ajouter à notre répertoire de grands championnats du monde organisés ici. Il y a une telle diversité d'environnements. Le climat est excellent. Nous sommes très accueillants et nous adorons organiser des événements sportifs ici et les gens qui vivent ici l'adorent aussi. Je pense donc qu'il est formidable que les athlètes visiteurs se sentent si bien accueillis et en sécurité. Nous sommes l'une des villes les plus sûres du pays et je pense que c'est une excellente combinaison. »



IRONMAN 70.3 KNOKKE-HEIST

UNE COURSE QUI A LA FRITE !

PAR JULES MIGNON
PHOTOS IRONMAN BELGIUM



Nouvelle édition de l'IRONMAN 70.3 Knokke-Heist, avec une nouvelle équipe d'organisateur, de nouvelles envies, de nouveaux parcours, mais toujours cette volonté d'apporter à chaque athlète une expérience qu'il n'oubliera pas... Pour cela, Sylvain Risso et son équipe basée à Nice ont repris la main cette année afin d'apporter une touche de fraîcheur en Belgique !

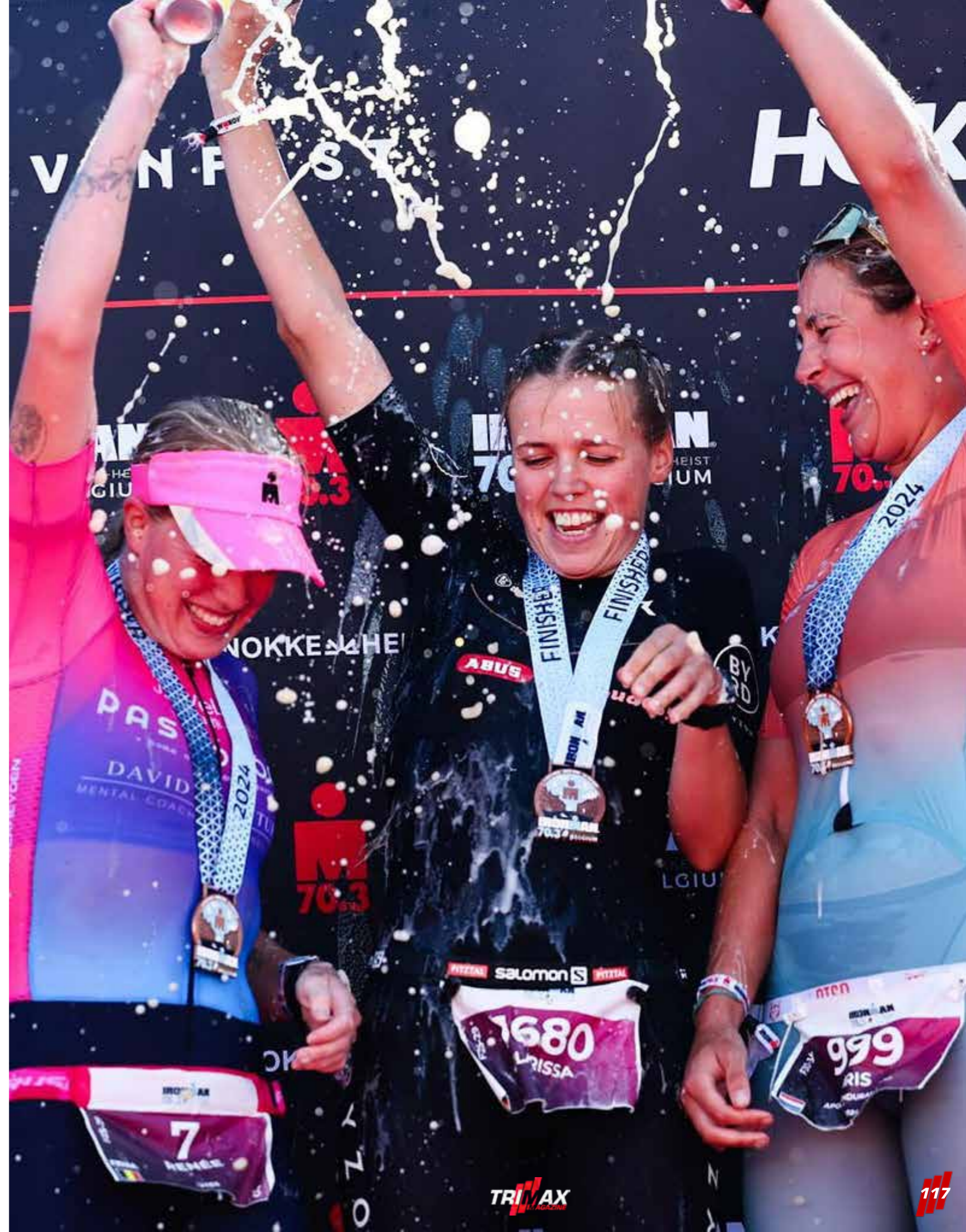
Situation

Knokke-Heist est située dans la région nord-ouest de la Belgique et est la commune la plus verte de la côte. Ces zones présentent non seulement une diversité saisissante : plages, dunes, vasières et marais salants, mais aussi polders, étangs, roselières et bois, et également hôtels de luxe, grands restaurants et galeries d'art.

Parcours

Le nouveau parcours de natation de 1,9 kilomètre est situé dans la ville fortifiée historique de Sluis aux Pays-Bas. La partie natation du Damsche Vaart promet aux athlètes une baignade sans marée ni vagues avec un soutien inégalé du public tout au long de la partie aquatique ! C'est donc désormais une course qui se déroule avec deux lieux de transitions séparés, étant donné que T1 se situe aux Pays-Bas, puis T2 en Belgique, à Knokke-Heist ; très original pour un triathlon frontalier !

Les athlètes passent ensuite au nouveau parcours vélo d'un tour de 90 km. Tout au long du parcours, ils peuvent découvrir les trésors verts et culturels de la Flandre occidentale avant de se diriger vers les petites villes chaleureuses, au sud des Pays-Bas. Les triathlètes parcourent à vélo le magnifique Afleidingskanaal van de Leie avant de retourner dans le tunnel piétonnier entre Parkstraat et Knokkestraat. Le parcours vélo en une boucle est rapide et plat, avec seulement 200 mètres de dénivelé positif, mais très exposé au vent... Cette année les athlètes en auront payé les frais avec une bonne partie défavorable.



Le parcours de course à pied se compose de 3 boucles afin de former les 21,1 kilomètres. Cela se déroule le long de la plage tout en profitant de la magnifique Zeedijk et sous les encouragements des habitants de Knokke-Heist lorsque les athlètes franchiront la ligne d'arrivée. Les athlètes et spectateurs belges sont passionnés par le sport et le vélo (l'effet Remco Evenepoel comme ils appellent ça là-bas), et chaque participant peut donc bénéficier d'une ambiance extraordinaire tout au long du parcours.

La course

Qui dit parcours plat, dit grosse vitesse, grosse adversité... Cela tombe bien, pour cette nouvelle édition réservée aux groupes d'âge, Knokke-Heist faisait partie de l'un des premiers IRONMAN 70.3 qualificatif pour les championnats du monde IRONMAN 70.3 2025 à Marbella. Chaque athlète veut donc obtenir la qualification le plus tôt possible.

Chez les femmes, gros tempo imprimée par la Belge Renée Vaanderheyden dès le début de course pour s'octroyer le 3e meilleur temps (femmes et hommes compris) dès la sortie d'eau grâce à une natation bouclée en 25'02. Elle dispose néanmoins d'une courte avance sur la Britannique Willis. Après une grosse natation, la Belge impose aussi un très bon rythme sur le vélo puisqu'avec le 2e meilleur temps féminin, elle parvient à distancer encore plus ses concurrentes pour arriver chez elle en Belgique à T2, avec près de 3 minutes d'avance. Pourtant portée par son public sur le semi-marathon, elle ne résistera pas au retour de Larissa Jasper. L'Allemande s'impose même avec 8'24 d'avance sur



la Belge et 10'33 sur la Néerlandaise Iris Bosch qui vient compléter le podium. La première Française, Louise Parent, termine 6e féminine et 1ère de la catégorie 18-24 ans.

Côté masculin, nous avons eu le droit à une grosse densité notamment dès la fin des 1,9 km de natation avec le Français Julien Buffe en tête, mais suivi par 10 autres athlètes en moins de 1 minute derrière lui, dont

Julien Hagen. Va-t-on voir deux Julien briller ce jour-là? À vélo, Julien Hagen imprime un gros tempo et cela lui permet donc de creuser l'écart sur ses concurrents qui se tiennent en peu temps ensemble derrière.

Sur le semi-marathon, Julien Hagen, connu pour ses qualités pédestres, doit faire face à de très bons coureurs également, mais il réussira à les maintenir à distance pour s'imposer



en 3h53'20, seulement 49 secondes devant Tom Defoort et Sander Clerebaut.

À noter la présence de l'ancien cycliste professionnel Greg Van Avermaet sur ce 70.3, et donc "logiquement" meilleur rouleur grâce à un chrono de 2h03'11. Sorti 302e de l'eau, il se reclassa 7e à l'issue des 90 km de vélo et conclut sa course en 13e position en 4:07:17.





LE MOT DE L'ORGANISATEUR

Sylvain Risso,
directeur de course de l'Ironman 70.3 Knokke-Heist

« Étant chez IRONMAN depuis 2018 et ayant beaucoup travaillé pour l'IRONMAN de Nice, je connaissais la vision globale de l'événement, mais à Knokke-Heist c'était la première fois que je gérais tout de A à Z. Toute l'équipe étant basée à Nice également, c'était notre premier événement à l'étranger et c'était assez spécifique de gérer tout cela dans un autre pays avec une autre langue, mais ça n'apporte que du positif !

Nous avons également de l'appréhension sur cette édition, qui est la 2e édition belge. Tout était nouveau pour nous, nous avons modifié une partie du parcours en réalisant une natation aux Pays-Bas, un changement de parcours vélo et donc les T1 / T2 à différents endroits. Nous avons innové aussi bien pour l'équipe que pour les athlètes et que chacune des personnes présentes vive la meilleure expérience possible. Pour cela, nous avons essayé de ne rien oublier et de perfectionner cela le plus possible.

Pour avoir discuté avec les athlètes, nous avons déjà une grosse satisfaction, avec de très bonnes conditions d'accueil. Nous avons eu également un grand soutien de la ville de Knokke qui connaît le triathlon et s'investit à 100%, notamment pour la logistique (ils ont organisé la course pendant 20 ans avant IRONMAN).

Les bénévoles ont été géniaux et eux-mêmes étaient connaisseurs, ils comprenaient les situations, leur importance, et c'était vraiment un gros soutien de leur part ! La Belgique est connue pour le pays du vélo avec de nombreux connaisseurs du sport, et c'est que du bonheur d'organiser des événements comme ceux-là. Nous sommes au taquet pour l'année prochaine en ayant très hâte de refaire une nouvelle édition. »

– PODIUMS & RÉSULTATS –

Femmes

- 1 - Larissa Jasper (ALL) - 4:29:22
- 2 - Renée Vanderheyden (BEL) - 4:37:47
- 3 - Iris Bosch (HOL) - 4:39:56

Hommes

- 1 - Julien Hagen (FRA) - 3:53:20
- 2 - Tom Defoort (BEL) - 3:54:09
- 3 - Sander Clerebaut (BEL) - 3:55:26

D'autres Français ont brillé dans leur catégorie :

- 1 - Louise Parent (F 18-24) - 4:50:58
- 2 - Julien Buffe (M 35-39) - 4:06:46
- 3 - Valery Fabre (M 45-49) - 4:26:09
- 3 - Jean-Luc Hebert (M 60-64) - 5:03:38

DECouvrez LES COURSES IRONMAN & IRONMAN 70.3 EN FRANCE EN 2025



SWIM

3,8km / 1,9km



BIKE

180km / 90km



RUN

42,2 km / 21,1km

IRONMAN | **IRONMAN 70.3**



IRONMAN 70.3 AIX-EN-PROVENCE
IRONMAN 70.3 Aix-en-Provence
18 Mai 2025

IRONMAN 70.3 TOURS MÉTROPOLE - LOIRE VALLEY
IRONMAN 70.3 Tours Métropole - Loire Valley
01 Juin 2025

IRONMAN LES SABLES D'OLONNE - VENDÉE
IRONMAN Les Sables d'Olonne-Vendée
22 Juin 2025

IRONMAN FRANCE NICE
IRONMAN France Nice & IRONMAN 70.3 Nice
29 Juin 2025

IRONMAN 70.3 VICHY
IRONMAN 70.3 Vichy
24 Août 2025



Scannez le code QR pour plus d'informations



OPENLAKES BELGIUM

LA BELGIQUE FAIT RAYONNER LA TRIPLE DISCIPLINE

PAR JULIA TOURNEUR
PHOTOS SPORTFOGRAF - MAXMEDIA -
MAXIME ASSELBERGHS

Nichés au cœur des vallées de Froidchappelle et de Cerfontaine en Belgique, les Lacs de l'Eau d'Heure ont été les 20 et 21 septembre derniers le théâtre de l'Openlakes Belgium. Cette 5e édition a réuni 4 500 participants et offre désormais une belle visibilité du triathlon longue distance en Belgique.

C'est une aventure qui a débuté en 2019 dans la tête de Florian Badoux, organisateur de l'Xterra Belgium. « On voulait ré-instaurer la longue distance en triathlon car elle avait disparu en Belgique », indique-t-il. Le projet est lancé et la première édition se déploie autour de la longue distance. Le concept trouve ses adeptes, les triathlètes belges répondent à l'appel du long.

5 ans après, l'Openlakes propose 2 jours de compétition avec une journée dédiée à la longue distance et une

seconde, plus accessible, à la courte distance. « On voulait que toute la famille ou tout un club puisse se retrouver au sein d'un même événement. En 5 ans, on en a fait le plus gros événement sportif en Belgique », assure Florian Badoux.

4 500 participants sur 2 jours

Ce week-end de septembre, tous les voyants étaient au vert pour une édition anniversaire. La météo, élément déterminant, a offert des conditions parfaites. Les triathlètes ont pris le départ le long des berges de la Plate Taille sous le soleil et sans une once de pluie ni de vent qui aurait pu gâcher la fête. Le half, course support des Championnats de Belgique, a vu s'imposer chez les hommes le Liégeois Tom Vaelen en 3h52'53". Il est le premier francophone champion de Belgique sur cette distance. « Il a tout de suite pris les commandes à vélo, qui est

son vrai point fort. On attendait de voir ce que ça donnerait en course à pied, mais il a brillé », décrit le directeur de course. Du côté des femmes, c'est la Belge Alexandra Tondeur qui monte sur la première marche du podium en 4h32'13". La Française Justine Mathieux, arrivée 2e, n'a pas démérité. « Justine dépose le vélo en tête, mais Alexandra a pris la pôle position en course à pied. Finalement, Justine termine en 4h32'38 », commente Florian Badoux. Un beau spectacle de sport qui s'est ensuite prolongé tout le week-end avec l'épreuve olympique et des épreuves pour les enfants.

“ En 5 ans, on en a fait le plus gros événement sportif en Belgique.



Initier au triathlon

Dans cette grande manifestation sportive, les organisateurs belges ont aussi à cœur de permettre à chacun de goûter à l'expérience de la triple discipline. 500 participants se sont glissés dans la peau de triathlètes pour l'épreuve du My First Triathlon Experience. Sans classement final, ils et elles ont pu s'expérimenter à l'enchaînement de 200 m de natation, 15 km de vélo (avec le vélo

de son choix) et 3 km de course à pied. « Cette épreuve cartonne. Ils sont 4 sur 5 à vouloir refaire un triathlon derrière », confirme l'organisateur.

Une édition en Champagne

Avec une appétence des Belges pour les épreuves sportives en France, l'Openlakes s'est exporté en Champagne, il y a 3 ans déjà. En juin

dernier, 2 700 participants se sont alignés sur l'épreuve champenoise. « 30 à 40% des Belges vont désormais en Champagne », assure Florian Badoux à la tête de Sport et Tourism Promotion.

Rendez-vous l'année prochaine, les 21 et 22 juin pour l'Openlakes de Champagne et les 20 et 21 septembre pour l'Openlakes de Belgique.



PODIUMS HALF

Hommes

- 1 - Vaelen Tom (BEL) - 3h52'33"
- 2 - Matthys Dries (BEL) - 3h54'19"
- 3 - Heemeryck Sander (BEL) - 3h55'07"

Femmes

- 1 - Tondeur Alexandra (BEL) - 4h32'13"
- 2 - Mathieux Justine (FRA) - 4h32'38"
- 3 - Luyckx Marie (BEL) - 4h36'34"

Tous les résultats en cliquant ici





INFINITRI 226 PEÑISCOLA

DÉCOLLAGE

INTERNATIONAL



PAR CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS INFINITRI SPORTS



Le 6 octobre dernier, la longue distance a été célébrée à Peñíscola avec la 2e édition du Infinitri 226, marquée non seulement par un nombre de participants en augmentation, mais aussi par une internationalisation de ses inscriptions, avec 22% de non Espagnols. Habitué à organiser un triathlon half, le 113, depuis 2013, l'organisation Infinitri Sports a donc réussi le décollage international de son épreuve, et prouvé qu'elle était en mesure d'organiser un full distance répondant à toutes les exigences des athlètes.

Un lieu attractif

Les triathlons Infinitri sont donc situées dans ce petit village étonnant de Peñíscola, à 1h de l'aéroport de Valence, dans la province de Castellón. La vieille ville a tout pour plaire au visiteur et est devenue une destination très recherchée par les touristes. Situé sur une péninsule rocheuse, une des multiples vertus du site est la présence de sources d'eau douce jaillissant de ce rocher.

Une douceur de vivre qui s'étend jusqu'à ses plages dorées, dont la qualité est reconnue par le Pavillon Bleu (Blue Flag). Son climat méditerranéen, avec plus de 300 jours d'ensoleillement, offre un cadre idéal pour les amateurs de triathlon, avec des températures douces en hiver. Peñíscola est une destination touristique et sportive de premier ordre, dont la situation entre la mer Méditerranée et les montagnes en fait un lieu magnifique pour les athlètes, leurs familles et leurs amis.

Il fait bon vivre, et on y mange bien ! Amateurs de fruits de mer et de poisson (accompagné de riz bien sûr!), Peñíscola vous attend ! Sa gastronomie repose en effet sur la tradition maritime ancestrale de la localité et la richesse de la pêche le long de ses côtes. L'olleta (la « mère de tous les ragoûts » selon le chef Alain Ducasse) est aussi un plat typique de la région.

Peñíscola, c'est aussi une ville chargée d'histoire, couronnée par un château templier où a vécu le pape Luna et où sont contenues de multiples légendes qui attirent les visiteurs chaque année. Appartenant depuis... 2013, à l'association « Los Pueblos más Bonitos





de España » (Les Plus Beaux Villages d'Espagne), ses rues sont restées aussi intactes qu'à l'époque antique, qui a même servi de décor pour le tournage de la 6e saison de la célèbre série Game of Thrones.

Une internationalisation des participants

Le recensement de 2007 faisait état qu'un tiers de la population de Peñíscola est de nationalité étrangère, soit la 3e commune avec le plus d'étrangers dans la province de Castellon. Une tendance qui s'est répercutée sur cette 2e édition du Infiniti 226.

Les triathlètes non espagnols ont en effet représenté un pourcentage spectaculaire de 22 %, et les vainqueurs sont tous deux internationaux : le Belge Timothy Van Houtem a réitéré sa victoire de 2023 avec un temps de 8:34:39 et la Finlandaise Maisa Tulimieni a pris la première place dans la catégorie féminine avec un temps de 9:57:58.

Ils ont été rejoints sur le podium par les Espagnoles Isabel Solsona avec

un temps de 10:39:33 et Sandra Martínez avec 10:53:58 chez les femmes, puis Iván Álvarez avec un temps de 8:52:29 et le Français Benjamin Jouglas avec un temps de 9:03:18 chez les hommes. Juste derrière, toujours chez les hommes, le Polonais Pawel Miziarski a pris la 4e place, devant un autre Français, Florian Maupin, tandis que chez les femmes, c'est aussi une Française, Melitta Guihard qui finit au pied du

podium. Preuve que ce full distance, encore jeune au calendrier, ne séduit pas que les Espagnols.

Une course qui s'internationalise et qui se mérite également, comme l'ont confirmé les lauréats du jour. Car les vainqueurs, même s'ils ont gagné avec une large marge, ont admis aux micros sur la ligne d'arrivée qu'ils avaient souffert dans de nombreuses portions. Timothy Van Houtem a

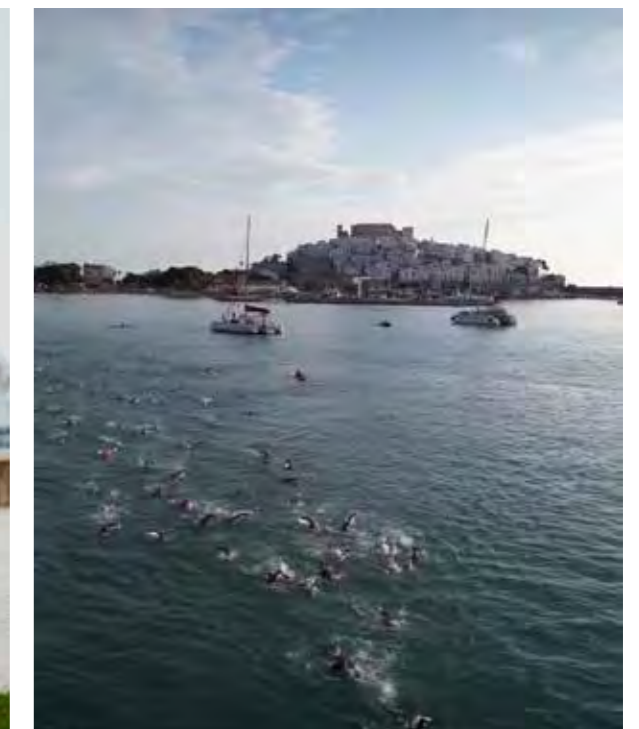


notamment déclaré : « C'était une journée très difficile pour moi, plus que l'année dernière. Ma natation n'était pas très bonne, sur le vélo les sensations n'étaient pas très bonnes non plus. Mais en course à pied, tout s'est bien passé. Après les 25 kilomètres du marathon, ce fut mon moment le plus difficile, mais sur full distance, il faut être conscient qu'il y aura des bons et des mauvais moments. »

Maisa Tulimieni a pour sa part expliqué ses déboires malgré sa large victoire : « La course s'est bien passée. La natation s'est très bien passée, le vélo était excellent, le parcours est magnifique... J'ai beaucoup apprécié, mais j'ai eu de sérieux problèmes d'estomac et j'ai dû aller aux toilettes 3 fois. Le vélo était un parcours magnifique, très amusant à faire, les vues sont incroyables. »

Après le décollage, la vitesse de croisière

Formée par des professionnels du management sportif, Infiniti Sports met toute son expérience dans la création, la coordination et l'exécution d'expériences et d'événements,



REPORTAGE

principalement liés au sport, parmi lesquels se distinguent les suivants : Infinetri 113 & 226 Triathlons Peñíscola, Infinetri Triathlon Festival Burriana, Infinetri Sprint Triathlon Vila-real, et Infinetri Ultraman. Une expérience et une qualité qui s'étendent jusqu'à une ligne de vêtements Infinetri créée pour la pratique du vélo et du triathlon.

Après le triathlon half depuis une dizaine d'années, Infinetri Sports a donc brillamment installé au calendrier, dès sa 2e édition, un full distance avec une vraie identité, qui plus est dans un cadre hors du temps. Le but à présent ? Bien sûr pérenniser l'événement en s'appuyant sur son succès, mais surtout l'améliorer pour les années futures, comme le précise l'organisation : « *Nous clôturons une journée riche en émotions avec cette 2e édition qui a dépassé toutes les attentes. Merci à tous de rendre cela possible ! Rendez-vous en 2025, avec plus de surprises et de meilleures expériences !* »

Et le prochain rendez-vous Infinetri, ce sera le 6 avril 2025, toujours à Peñíscola, pour le Infinetri 113 Triathlon ! (lire notre article au sein de ce magazine)

PODIUMS

☐ **Hommes**

- 1 - Timothy Van Houtem (BEL) - 8:34:39
- 2 - Ivan Alvarez Gomez (ESP) - 8:52:29
- 3 - Benjamin Jouglas (FRA) - 9:03:18

☐ **Femmes**

- 1 - Maisa Tuliniemi (FIN) - 9:57:58
- 2 - Isabel Solsona Garcia (ESP) - 10:39:33
- 3 - Sandra Martinez Sierra (ESP) - 10:53:58 "

☐ **Tous les résultats :** <https://toptime.live/resultados/peniscola-infinetri-226-2024/>



TRIATHLON INTERNATIONAL DE MARTINIQUE

MADIN TRI

2ÈME EDITION

[SAINTE-LUCE]

[6 AVRIL 2025]

[70.3 / M / XS]

[AQUATHLONS]

[RELAIS]

INFOS SUR WWW.MADINTRI.FR

ZOOM



PARIS 2024

DANS LES COULISSES
DU PARATRIATHLON FRANÇAIS

PAR NICOLAS BECKER
PHOTOS NICOLAS BECKER - DR

Comme souvent, tout commence dans le minibus de l'équipe de France de paratriathlon. Acheté par la FFTri en 2016 après les Jeux de Rio, il a bien vadrouillé depuis. Avec Jérémy (mécanicien de l'équipe de France depuis 2019), notre objectif est de rallier Boulouris (83) à l'INSEP (75) avec 5 vélos et tout le matériel nécessaire à l'équipe pour les Jeux Paralympiques de Paris 2024...

L'INSEP en mode Fort Knox

L'INSEP est en configuration Jeux, en véritable village bis. Un camp de base réservé uniquement à la délégation française avec des services renforcés aux athlètes pour leur permettre de finaliser leur préparation dans un contexte optimal. Les paratriathlètes sélectionnés ont la possibilité de venir sur place jusqu'à 5 jours avant le départ au village. Conditions d'entraînement parfaites pour les dernières séances de rappel, chambre individuelle, présence des entraîneurs personnels, staff médical élargi et balnéo pour la récupération, dépose des véhicules et stockage des matériels de rechange... Autant d'éléments qui prennent de l'importance à quelques jours de la grande échéance.

Tout est ultra sécurisé et contrôlé : on ne peut pas entrer ou sortir sans scanner son QR code. Plus compliqué encore, l'accès au polygone de Vincennes se fait uniquement avec l'accréditation des Jeux et la réservation nominative du créneau vélo via une application dédiée.



Au fil des jours, les relations s'installent, notamment avec l'aide précieuse de Jean-Paul, le mécano de la société ASO qui est missionné sur place pour piloter les opérations en lien avec Cleophee, la chef de site pour Paris 2024. L'équipe est complétée par des bénévoles comme Sylvie ou Dora, également arbitre, qui vient du club de Créteil, et les kinés Sophie et Rachel, prêtes à s'occuper des athlètes. Parfois, je m'arrête pour discuter avec les coachs, c'est toujours instructif : Natalia (AIN, ex Russie) et Anis (TUN) sont là tous les jours. Un seul athlète chacun à gérer... Mais ils doivent tout faire, c'est un autre fonctionnement.

Aux petits oignons

Quand on rentre du circuit vélo, on passe directement à la "collation" organisée par les équipes de l'INSEP au niveau du bar de la halle couverte Joseph Maigrot. Charline la nutritionniste prépare les smoothies à la carte, propose des compotes énergétiques bio Baouw et des bouteilles de St Yorre : incroyable.

Après le repas du midi, on se retrouve sur la place aménagée à l'extérieur dans l'herbe, sous les arbres, avec

canapés et tables basses en palettes. Quelques jeux sans risque sont à disposition : baby-foot géant, mur de paniers de basket à mi-hauteur pour des contests amicaux. Le vrai défi consiste à remporter le quiz mis en place par Harold l'animateur de choc. Il y a des lots à gagner, alors forcément l'esprit de compétition prend le dessus, et cette fois les membres du staff aussi peuvent monter sur le podium !

Chaque jour, le nombre de personnes connectées sur l'appli Kahoot ! augmente car chacun convoite le bob INSEP. En quelques minutes seulement, il s'agit de décompresser et de s'amuser avant de reprendre le fil de la préparation terminale. L'effet est réussi, l'équipe est détendue et reste néanmoins bien focalisée sur l'objectif. Le soir après le dîner, c'est plus calme ; des films ou reportages sont projetés à l'écran en mode





cinéma en plein air. L'occasion de visionner le documentaire hommage aux athlètes paralympiques « À corps perdu » pour ceux qui ont loupé la diffusion sur France 2.

Club France, rencontres et protocoles Dernière séance collective à la piscine, visite d'Amélie la Ministre qui vient saluer l'équipe, accompagnée de près par Frank son conseiller (ex DTN FFTri). Le même jour, une partie de l'effectif se dirige au Club France, en convoi de 3 voitures Toyota estampillées Paris 2024 et conduites par Stéphanie, Marie-Christine et Emmanuelle du Comité Paralympique. Grâce au VAPPS (laissez-passer Paris 2024), on profite de la voie olympique sur le périphérique, ça compte car les bouchons sont déjà bien présents à 1 semaine de la rentrée.

C'est l'heure de la fameuse conférence de presse officielle d'avant course. Nous avons souhaité l'espace au maximum des épreuves, cela se passe donc le lundi, juste après celle du para cyclisme et avant celle du para taekwondo. L'occasion pour nous de sortir pour la première fois les tenues Le Coq Sportif de la délégation paralympique.

Les questions générales sont posées par Hélène puis les attachés de presse Marion (CPSF) et Dorian (FFTri) organisent les interviews individuelles.

Pour finir cette journée protocolaire, Cédric Gosse, le Président FFTri, est présent à l'INSEP pour un mot d'encouragement au collectif. L'équipe est un peu en retard car les discussions vont bon train autour d'un apéro sans alcool : pop-corn caramélisés et virgin mojito pêche servis par Mélusine depuis le food truck... C'est Alexis Hanquinquant en personne qui sonne le gong pour activer les troupes !

Direction le village paralympique !

Mardi 27 août, il faut quitter l'INSEP et rejoindre le village. Le déménagement est hors norme, l'ambiance aussi. Ariane est venue spécialement sur son jour de congé pour se joindre au personnel de l'INSEP, regroupé pour accompagner le départ de la délégation : elle donne de la voix tout en agitant un drapeau France surdimensionné, ce qui donne de l'énergie et le "smile" à tout le monde.

Le staff du Comité Paralympique est au rendez-vous à la descente du bus : comment remercier Jean, Olivier, Alban et toute l'équipe du CPSF pour toute l'organisation, ils sont extraordinaires.

Dans le village paralympique, tout un écosystème prend forme, dont on saisit chaque jour un peu mieux le fonctionnement. Pour aller nager, il suffit de prendre le bus qui dépose nageurs et triathlètes à l'Aquatic Center en moins de 15 minutes. Ludo le chauffeur accompagne Geoffrey Wersy qui y va solo pour le premier jour : en cadeau à son arrivée je lui offre un pin's car c'est vraiment LA monnaie d'échange ici pendant les Jeux.

À l'intérieur du village, les athlètes peuvent aussi profiter des transports via les véhicules électriques Toyota afin de limiter les trajets à pied. Enfin, nous pouvons récupérer les tenues Berluttipour la cérémonie d'ouverture. Le choix de la participation a été laissé aux athlètes... Mais pas celui de se mettre sur son 31 (!) et de descendre pour la photo de groupe. Tous regroupés au milieu de la délégation

devant le bâtiment France, il faut lever la tête car Baptiste qui prend la photo souvenir s'est positionné sur le balcon du 4e étage de l'immeuble d'en face.

Le transfert en bus est exceptionnel, 80 motards de la Police et de la Gendarmerie escortent le convoi à grand renfort de klaxon et de "vroum vroum". Il faut ensuite attendre le feu vert pour défiler, en dernier en tant que pays hôte, juste après les USA, futur organisateur à LA28. On ressent bien que les Français ont un vrai soutien supplémentaire : sur tous les sites, les bénévoles sont heureux de voir et d'encourager les équipes françaises. Guillaume, un des volontaires du groupe Accor, immortalise une photo de groupe avant le début de la cérémonie sur les Champs Elysées au moment du coucher de soleil sur l'Arc de Triomphe, c'est beau.

Le village, une ville dans la ville

Chaque jour, on doit se lever tôt, mais heureusement Bakita sert déjà le double expresso avec le sourire à 6h du matin dans le Costa Coffee à proximité immédiate des appartements.

En marge du gigantesque restaurant central du village, se trouve un petit coin plus qualitatif. Stéphane, le chef du village, pilote des collaborations haut de gamme avec d'autres chefs qui se relaient tous les 2 jours. Seulement 300 plats proposés le midi et le soir, il faut venir tôt pour profiter des dégustations en exclusivité ! Cette fois on arrive à temps pour goûter le « golden egg », le plat spécial du chef Akrame : délicieux. Au fond de l'allée, c'est une vraie boulangerie qui fait le bonheur des athlètes étrangers qui cochent le cliché de sortir avec une baguette sous

le bras. On peut observer le boulanger au travers de la porte vitrée, de son côté le serveur met du gros son : l'ambiance est RnB.

Pour les temps off, tout un programme. Bertrand le père et son fils, caricaturistes style Montmartre, sont en place pour croquer à la demande : Alexis ira deux fois pour tuer le temps la veille de son second titre paralympique ! Autre activité d'après course, le timbre de champion offert par La Poste pour permettre aux sportifs d'envoyer une carte postale personnalisée à leurs proches. Romane

et Gaspard accueillent les sportifs pour leur tirer le portrait puis imprimer 4 timbres internationaux par personne, gratuitement. Sans oublier le salon de coiffure (offert aux sportifs, 25 euros pour les staffs) et pour les plus audacieux... Le tatouage, possible tous les après-midis.

La partie basse du village est une zone plus ludique qui permet aux athlètes et aux staffs de se détendre, notamment lorsque les compétitions sont passées. Situé sur les bords de Seine, le Village Club offre une salle remplie de jeux d'arcade et des écrans



pour suivre les compétitions dans des canapés. Carlos le barista est expert dans l'impression des photos sur la mousse des latte, un souvenir photo instagrammable ! À l'extérieur, au bar Coronna Cera, on sert des bières sans alcool dans une ambiance lounge : DJ set tous les jours de 17 à 19h (#goldenmoments). Ce soir, c'est Baptiste aux platines et on s'y croirait presque, mais attention : ce n'est pas les vacances !

Jour(s) de course

Comme chacun sait, les courses de paratriathlon prévues initialement le 1er et 2 septembre ont été basculées dans un premier temps au 1er... Avant de finalement se dérouler le 2 avec une annonce faite à 4h12 du matin. Difficile de trouver de la sérénité dans tout ce remue-ménage qui bouleverse tous les plans d'avant course, mais aussi qui met en péril le fonctionnement des places en tribunes, la présence des proches et des supporters... L'effet "home advantage" se retourne contre nous. Immédiatement, l'annonce est faite aux sportifs, leur demandant de se recoucher et de venir en salle de



réunion à 10h30 avec leurs affaires de natation pour un rapide briefing avant d'aller nager à l'Aquatic Center. Quoi de mieux qu'une session de Yoga Nidro organisée par Rohima pour digérer le changement de programme ? Exercices de respiration en mode 4 - 7 - 8 et méditation du 3e œil, de quoi rester zen pour la suite des évènements !

Lundi 2 septembre. Le vrai "Jour J". La journée commence à 4h15. Toutes les courses (11 medal events) s'enchaînent avec des départs entre 8h15 et 12h40. Dernier podium à 16h00. Une journée pleine, forte en émotions et marquée par le soutien exceptionnel du public.

Le soir même, c'est la soirée FFTri au club France : Hussein est trop



sympa, jusqu'à 2h du matin, il assure une navette PMR toutes les heures entre le village et La Villette, en plus du bus déjà prévu par le CPSF pour les groupes. Sur place, je mesure notre chance, c'est le soir de DJ Cut Killer, référence en la matière. Défilé, interviews, plateaux TV, l'activation des médias autour du paratriathlon et des 6 médaillés est vraiment inédite.

Final à la Tour Eiffel

Le lendemain matin, il faut trouver un transport pour la Tour Eiffel, les taxis G7 sont complets et les chauffeurs de VTC refusent la course car le trajet est trop bouché. Heureusement, David l'agent de sécurité nous aide et passe d'une appli à une autre pour trouver enfin le dernier véhicule disponible. Une fois sur place, l'accueil est royal, Alexandre nous attend et nous fait



ZOOM



passer par l'accès VIP. Malgré la pluie fine, on retrouve Patrick, le directeur général de la Tour Eiffel qui a le sourire avec toute son équipe aux petits soins pour faciliter la visite et guider les paratriathlètes.



Première étape, Valérie actionne la cabine jusqu'au 2e étage à 112 m du sol par le nouvel ascenseur électrique inauguré il y a 2 mois (après 6 ans de travaux pour remplacer l'ancien ayant servi pendant 60 ans). Les 2 autres cabines fonctionnent via un système hydraulique inventé par Gustave Eiffel. Cette fois, c'est Camille aux manettes pour nous porter au 3e étage : à 280 m, l'air est frais, il faut remettre la veste. On profite de la montée pour fêter l'anniversaire de Stéphanie en suivant le rythme de notre porte drapeau toujours partant pour chanter, même s'il a la voix cassée depuis la cérémonie d'ouverture le 28 août. Le bar à champagne propose la coupe à 23 €, avec une vue imprenable : d'ici le pont Alexandre III ressemble à une maquette de train pour enfants. Les 50 antennes au sommet de la tour émettent jusqu'à 100 km aux

alentours, on est bien au centre de quelque chose de grand.

Retour au 1er étage, sur l'incontournable plancher de verre changé l'année dernière car on y voyait presque plus au travers. Plus bas, on aperçoit les gens en taille réelle, il va falloir bientôt redescendre sur terre. Les Jeux de Paris, c'est fini. C'était super, intense, unique. Merci.

Impossible de finir sans remercier tous les collègues du staff "officiel" : Anne, Caroline, Florent, Gérard, Jérémie, Cyrille,

Nicolas, Alexandre et Benjamin. Et je n'oublie pas tous les autres collègues et les entraîneurs personnels qui ont contribué à la mise en place et à la réalisation du projet Paris 2024.

Félicitations à tous les sportifs pour leur engagement et leur attitude exemplaire: Mona, Cécile, Elise, Camille, Gwladys, Annouck, Julie, Héloïse, Anne, Louis, Jules, Geoffrey, Cédric, Michael, Alexis, Pierre- Antoine, Grégoire, Thibaut, Cyril, Antoine et Yohan.

@nicolasbecker_official

21
06
2025



3800M
180KM
42KM
1900M
92KM
21KM

FULL DISTANCE

HALF DISTANCE

LAC DU DER - CHAMPAGNE - FRANCE

EXPLOSEZ VOTRE CHRONO SUR UN PARCOURS 100% PLAT

20
09
2025

HALF DISTANCE

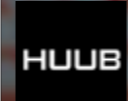
1900M
92KM
21KM



LACS DE L'EAU D'HEURE - FROIDCHAPPELLE - BELGIQUE

UNE AMBIANCE DE FOLIE SUR UN PARCOURS FERMÉ

INSCRIVEZ-VOUS ICI





TENERIFE

DESTINATION SOLEIL POUR CET HIVER !



PAR GWEN TOUCHAIS
PHOTOS TENERIFE BLUE TRAIL BY UTMB - GT

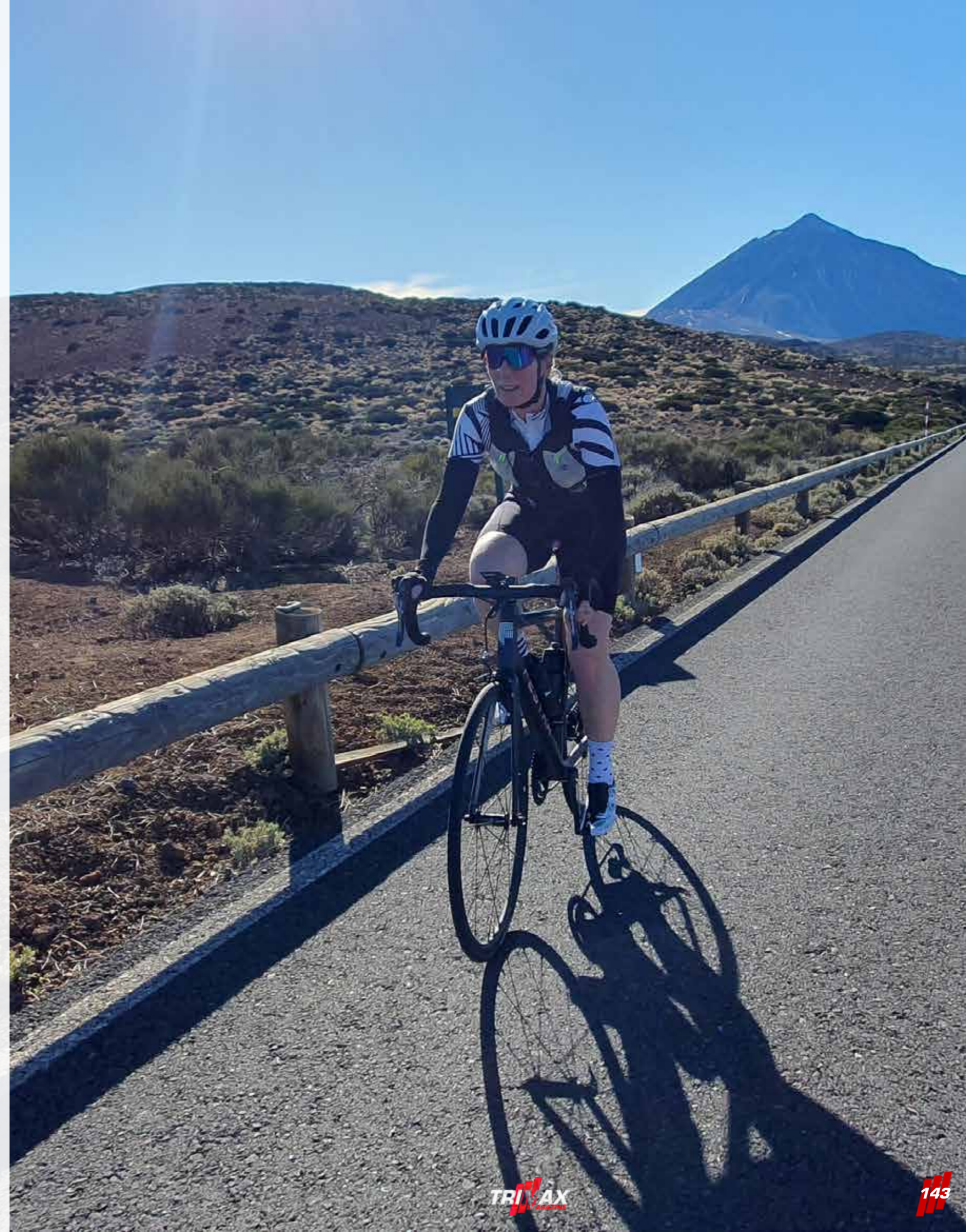


Moins plébiscitée que Lanzarote par les triathlètes, Tenerife n'en est pas moins une destination de choix pour tous ceux voulant profiter d'une bonne semaine d'entraînement au soleil cet hiver. Facile d'accès au départ des plus grandes villes de France et d'Europe, la plus grande des îles Canaries est d'ailleurs devenue une destination prisée pour la plupart des athlètes d'endurance professionnels, que ce soient les cyclistes, nageurs, traileurs ou triathlètes. Avec son climat doux toute l'année, ses paysages variés et ses infrastructures de qualité, l'île offre des conditions idéales pour l'entraînement.

Un terrain de jeu naturel

L'île de Tenerife est un véritable terrain de jeu pour les triathlètes. Les routes sinueuses et les pentes abruptes du Teide, le plus haut sommet d'Espagne, offrent des conditions exceptionnelles pour le vélo. Le relief favorise les longues ascensions aux pourcentages variés et réguliers, permettant de travailler toutes vos filières. Même si l'île dispose ici et là de piscines, les plages et les piscines naturelles permettent aussi de varier vos entraînements de natation dans des eaux cristallines tout en soignant vos photos de vacances. Enfin, les milliers de kilomètres de sentiers de randonnée et les routes côtières sont parfaits pour les séances de course à pied.

Forte de ce succès, Tenerife dispose de nombreuses infrastructures dédiées aux sportifs. Des centres d'entraînement modernes, des piscines olympiques et des pistes d'athlétisme sont à la disposition des triathlètes. En cherchant quelque peu, vous trouverez aisément des hôtels proposant des services adaptés aux triathlètes : menus spécifiques, salles de sport équipées ou encore services de massage.



Un paradis pour le vélo

S'entraîner à vélo à Tenerife reste une expérience unique. Contrairement à Lanzarote, Tenerife offre une variété de paysages impressionnants, allant des terres les plus arides aux forêts verdoyantes, en passant par des champs de lave et des montagnes escarpées. Chaque sortie à vélo vous emmène à travers des environnements uniques que vous ne rencontrerez nulle part ailleurs.

Comment ne pas mentionner le Teide et son sommet à 3718 m ? Une "petite" cinquantaine de kilomètres d'ascension vous menant du bord de mer à presque 2400 m d'altitude. Un paysage lunaire à couper le souffle pour une sortie unique et hors du commun. Une ascension qui reste possible tout au long de l'année grâce à des températures douces et agréables, sans contrainte de saison.

Tenerife aime les cyclistes : des routes bien entretenues, de nombreuses pistes cyclables et des magasins aux quatre coins de l'île pour vous dépanner au besoin. L'île attire les cyclistes du monde entier, créant une petite communauté plutôt accueillante. Il est assez facile d'y trouver des partenaires d'entraînement si besoin !

Nos 3 sorties préférées ?

- Une montée du Teide côté Vilaflor et son retour en suivant la côte est après une redescente par Arafo
- La boucle de Mascat au départ de Garachico
- Un aller-retour à la Punta de Teno au Nord-Ouest de l'île... Exceptionnel, mais attention au tunnel non éclairé, certains y ont laissé des dents !



Tenerife, terre de trail !

Si vous voulez profiter d'une semaine à Tenerife pour faire un break avec votre vélo, c'est aussi possible ! Vous n'aurez pas assez d'une semaine pour profiter des sentiers qu'offre l'île ! Et pour ceux qui voudraient conjuguer vacances et compétition, c'est aussi possible avec le Bluetrail by UTMB !

Le Tenerife Bluetrail est l'un des événements sportifs les plus emblématiques de l'île. Cette course de trail traverse l'île du sud au nord, en passant par le parc national du Teide. Avec plusieurs distances au programme, allant de 23 km à 102 km, la course nous fait traverser des paysages incroyables : forêts de pins, champs de lave et plateaux désertiques, avant d'atteindre le sommet du Teide à 3718 mètres d'altitude. La descente vers la côte nord offre des panoramas à couper le souffle sur l'océan Atlantique.

Le Bluetrail offre une expérience inoubliable pour les coureurs. L'ambiance est conviviale, le soutien des bénévoles et la beauté des paysages font de cette



course une parenthèse parfaite dans votre saison de triathlon. Réservez votre semaine pour le mois de mars prochain, la course aura lieu du 27 au 29 Mars 2025 !

Vous l'aurez compris, nous avons été conquis par cette destination hivernale. À quelques heures de vol, Tenerife offre la possibilité de ressortir shorts et tongs au cœur de l'hiver, faire le plein de soleil et en profiter pour faire une

semaine très studieuse d'entraînement à moindre prix.

Plus authentique que Lanzarote, offrant plus de variétés pour l'entraînement, Tenerife offre un charme que n'ont pas les autres îles de l'archipel, d'autant plus si vous choisissez de vous loger au nord-ouest de celle-ci vers Icod par exemple. Alors... À bientôt au soleil !





SÉMINAIRE DES ENTRAÎNEURS

UNE JOURNÉE DE PARTAGE ET DE CONNAISSANCES



PAR LIGUE PACA
PHOTOS LIGUE PACA



Après le succès de l'édition précédente, qui avait mis en lumière la gestion d'un groupe d'athlètes au quotidien par Mickael Ayassami, Conseiller Technique National (CTN) et entraîneur du pôle Boulouris, ainsi que des tests de terrain dirigés par Sébastien Libicz, Responsable Mission d'Appui et d'Expertise de la Performance au CREPS PACA, le Séminaire des Entraîneurs revient cette année avec un programme tout aussi captivant.

Le 11 novembre 2024, la Ligue Provence-Alpes-Côte d'Azur de Triathlon accueillera ce séminaire annuel, une journée dédiée à l'approfondissement des connaissances et au partage d'expériences entre professionnels du sport. L'événement comblera théorie, pratique et témoignages d'athlètes de haut niveau.

Arnaud Saorin, Conseiller Technique de la Ligue, nous a rappelé l'importance et l'histoire de cet événement : « Le séminaire des entraîneurs organisé par la Ligue Provence-Alpes-Côte d'Azur de triathlon existe depuis de nombreuses années, avec une date entérinée, le 11 novembre. Cette année il aura lieu pour la 2e fois au Novotel d'Aix-en-Provence. Chaque année, l'objectif est de maintenir une veille permanente sur les nouveautés dans le monde de l'entraînement, que ce soit en physiologie, biomécanique, psychologie, ou dans les outils de l'entraînement. Ce séminaire s'adresse à l'ensemble des éducateurs et entraîneurs de la Ligue, mais aussi à ceux hors Ligue et aux licenciés qui souhaitent assister aux conférences. Environ une cinquantaine de personnes y participe chaque année. Au-delà des conférences, c'est également un moment d'échange et de partage entre tous les acteurs du triathlon régional. »



LIGUE RÉGIONALE DE
TRIATHLON

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR



**Anthony Birat :
l'impact physiologique
de l'entraînement chez
les Jeunes**

La matinée commencera avec Anthony Birat, salarié de la Fédération Française de Triathlon, qui abordera "L'impact physiologique de l'entraînement et des compétitions chez les jeunes". Fort de son expérience en tant qu'entraîneur et chercheur, Anthony partagera des conseils clés sur l'entraînement des jeunes athlètes : « *Souvent, j'aime bien faire réfléchir à ce qu'est un jeune. À 12, 13 ou 14 ans, on a des athlètes très différents en termes de taille et de développement. L'idée est de sensibiliser à cela et de se poser la question : à quoi doit-on se référer quand on travaille avec des jeunes ? Quels repères peut-on prendre pour les différencier et proposer des entraînements adaptés ?* ».

Son intervention abordera également des recommandations pratiques : « *Je parlerai des moments clés pour développer certaines capacités comme la vitesse, la souplesse ou encore l'endurance, et comment adapter cela aux phases de développement des jeunes* », souligne-t-il, partageant ainsi des conseils précieux pour l'encadrement sportif.



**Labo RnP :
Reprogrammation
Neuroposturale en
théorie et pratique**

De 13h30 à 15h30, le Labo RnP fera une présentation sur la reprogrammation neuroposturale, une méthode qui s'intéresse à l'optimisation de la posture et de la coordination motrice des athlètes, en lien avec le système nerveux. Cette approche repose sur l'idée que la posture et les mouvements d'un individu sont influencés par des mécanismes neurologiques, tels que les réflexes posturaux et la connectivité entre les muscles et le cerveau.

L'objectif est de renforcer l'alignement corporel et d'améliorer la stabilité des athlètes, tout en prévenant les blessures. En ajustant la posture grâce à des exercices spécifiques, il est possible d'optimiser la performance athlétique. La méthode combine évaluation posturale, travail neuromoteur, et exercices pratiques qui seront démontrés durant l'atelier. Cet atelier sera divisé entre une explication théorique et une session pratique permettant aux entraîneurs



de mieux comprendre et intégrer cette approche dans leurs programmes d'entraînement.

Des témoignages inspirants et un temps d'échange entre entraîneurs L'après-midi se poursuivra avec des témoignages d'athlètes ou d'anciens athlètes de haut niveau sur leurs choix de structures d'entraînement, de 16h00 à 18h15. La journée se

terminera par un temps d'échange et un apéritif de 18h30 à 20h30. Ce sera l'occasion pour les participants de poser toutes les questions qu'ils souhaitent aux différents entraîneurs présents et d'aborder les thèmes de leur choix dans un cadre convivial et ouvert.

Ce séminaire s'annonce comme un moment clé pour tous les professionnels et passionnés du triathlon.



ZOOM



SALON DES CLUBS ET DES ORGANISATEURS 2024

UN RENDEZ-VOUS INÉDIT POUR LA LIGUE PACA

PAR LIGUE PACA
PHOTOS LIGUE PACA

Le samedi 23 novembre 2024, l'Espace Charles Trenet à Salon-de-Provence (13) sera le théâtre d'un événement majeur : la 1ère édition du Salon des Clubs et des Organisateurs. Ce rassemblement inédit, organisé par la Ligue Provence – Alpes – Côte d'Azur de Triathlon, vise à réunir les présidents de clubs et les organisateurs d'événements de toute la ligue pour une journée riche en échanges, formations, et découvertes. Le point d'orgue de cette journée sera la présentation tant attendue du calendrier des manifestations pour la saison 2025, un moment clé pour les clubs et les passionnés de triathlon.

Une organisation collaborative et innovante

La réussite de cet événement repose en grande partie sur la coopération efficace entre différents acteurs, en particulier Thierry Lautrous, président du Salon Triathlon,

qui a joué un rôle central dans la planification de celui-ci. Grâce à sa participation avec une équipe d'organiseurs engagés, il a contribué à la mise en place d'une journée qui s'annonce à la fois dynamique et constructive. Son implication souligne l'importance de ce type de rassemblement pour renforcer les synergies au sein du monde du triathlon en Provence – Alpes – Côte d'Azur.

Un format dynamique et participatif

Sous la direction de la présidente de la commission des épreuves de la Ligue, Nathalie Jouffret et d'Isabelle Le Floch, responsable du projet et salariée de la Ligue, le Salon des Clubs et des Organisateurs innove par son format participatif. Contrairement à un colloque classique, souvent marqué par une approche descendante de l'information, cette journée adopte une approche interactive. « L'idée est de créer un véritable forum d'échanges, où chaque participant peut partager son expérience et

apprendre des autres », explique Isabelle Le Floch. Ce format inclut des tables rondes sur des sujets essentiels comme la professionnalisation des clubs, le mécénat, et la gestion des bénévoles – des questions au cœur des préoccupations des organisateurs d'événements sportifs.

Un programme riche et varié

La journée débutera par un accueil chaleureux autour d'un café, suivi d'un mot d'ouverture qui posera le cadre des discussions à venir. Par la suite, les participants auront la possibilité de se rendre sur les stands des exposants – environ 25 professionnels issus de divers secteurs, qui proposeront des services et des outils adaptés aux besoins des clubs et des organisateurs.

En parallèle, plusieurs conférences rythmeront la journée. À 10h30, Mélodie Crouzat, salariée de la Fédération Française de Triathlon, animera une session sur la

professionnalisation des clubs et les dispositifs d'aide financière. Cette thématique est cruciale pour les structures qui cherchent à pérenniser leur activité et à mieux accompagner leurs licenciés. Dans l'après-midi, à 14h00, Ludivine Gendrier, de l'association VORG, abordera un sujet tout aussi sensible : la motivation des bénévoles. Leur engagement est souvent le pilier du bon déroulement des manifestations, et savoir les motiver et les fidéliser est un enjeu majeur pour les clubs.

Ces conférences seront entrecoupées de tables rondes permettant aux participants de partager leurs expériences, d'échanger des idées et de poser des questions directement aux intervenants. Un format conçu pour favoriser un apprentissage collaboratif et stimulant.

Le moment fort : la révélation du calendrier 2025

L'un des temps forts de cette journée sera la présentation du calendrier des manifestations pour l'année 2025. C'est un moment particulièrement attendu par les clubs, qui découvriront non seulement les dates des manifestations phares, mais également celles qui bénéficieront de labels régionaux. Cette annonce marquera une étape clé pour la planification de la saison prochaine, permettant aux clubs de s'organiser et de promouvoir leurs propres manifestations en coordination avec les autres acteurs régionaux.



Clôture et moments de convivialité

La journée se conclura sur une note conviviale avec un apéritif de clôture. Ce moment sera l'occasion pour les participants de continuer leurs discussions de manière plus informelle et de tisser des liens avec d'autres clubs et organisateurs. L'ambiance décontractée de cette fin de journée permettra de renforcer le réseau des acteurs du triathlon en Provence – Alpes – Côte d'Azur, un aspect essentiel pour garantir la réussite des événements futurs.



Un rendez-vous incontournable pour les acteurs du triathlon régional

Le Salon des Clubs et des Organisateurs 2024 s'annonce comme un événement incontournable pour tous ceux qui font vivre le triathlon en Provence – Alpes – Côte d'Azur. C'est une opportunité unique pour les clubs et organisateurs de se former, de découvrir de nouveaux outils et de renforcer leurs liens avec

leurs pairs. Plus qu'un simple salon, c'est un moment d'échange qui promet d'avoir un impact concret sur la saison 2025 et au-delà.

Tous les acteurs de la discipline sont attendus à Salon-de-Provence pour cette 1ère édition qui s'annonce d'ores et déjà prometteuse. Rendez-vous le samedi 23 novembre pour une journée placée sous le signe de l'innovation, de la collaboration, et de la passion du triathlon !



DOSSIER DU MOIS

ETUDE POSTURALE : OPTIMISER SA POSITION



PAR SIMON BILLEAU
PHOTOS DR



Comme chacun le sait, la proportion de la partie vélo sur une épreuve de triathlon varie entre 45 et 55% de la durée totale. En cyclisme, la performance est multifactorielle. La performance découle notamment de la synergie de l'ensemble triathlète/cycliste et vélo. On peut être le meilleur cycliste et avoir la meilleure machine, on ne produira sûrement pas la meilleure performance si le vélo n'est pas adapté à la morphologie du triathlète, à ses capacités physiologiques, à sa souplesse. Par ailleurs, faire le meilleur temps vélo ne signifie pas que la victoire est acquise. Encore faut-il pouvoir courir (efficacement) après. Or, le positionnement vélo est primordial dans cette optique d'efficience de la transition vélo-course à pied.

Ce mois-ci, on vous parle de l'intérêt de faire une étude posturale dans le but d'optimiser sa position. Après un bref rappel des différentes méthodes disponibles, on vous expliquera quels critères permettent d'améliorer la performance globale sur un triathlon.

En préambule, il est utile de dire que cet article s'adresse à tous les participants de triathlon et celles et ceux qui pratiquent le cyclisme, même hors compétition. Pour performer ou simplement prendre du plaisir, il faut être en bonne santé et le rester. Pratiquer une activité physique y contribue, mais elle peut aussi s'avérer délétère si elle est sujette à des TMS (troubles musculo-squelettiques).

Comme au travail, la répétition des gestes engendre des adaptations. Ces adaptations permettent d'acquérir des compétences et ces mouvements automatiques requièrent moins d'énergie pour être effectués. Cependant, une mauvaise technique ou dans le cadre de la pratique du cyclisme, un mauvais positionnement, peut causer des blessures, douleurs, inconforts. Si vous souffrez d'engourdissements aux mains ou aux orteils, de douleurs aux genoux, de douleurs dans le bas du dos, d'inconfort



aux épaules ou de toute autre douleur pendant et/ou après avoir fait du vélo, cela est probablement dû à un mauvais ajustement du vélo. J'espère que vous comprenez l'intérêt crucial que revêt un positionnement vélo par un professionnel. Or, cette étape est le plus souvent ignorée lors de l'achat d'un nouveau vélo. Si vous voulez rouler en tirant profit de votre monture et préserver votre santé, cet article vous sera utile.

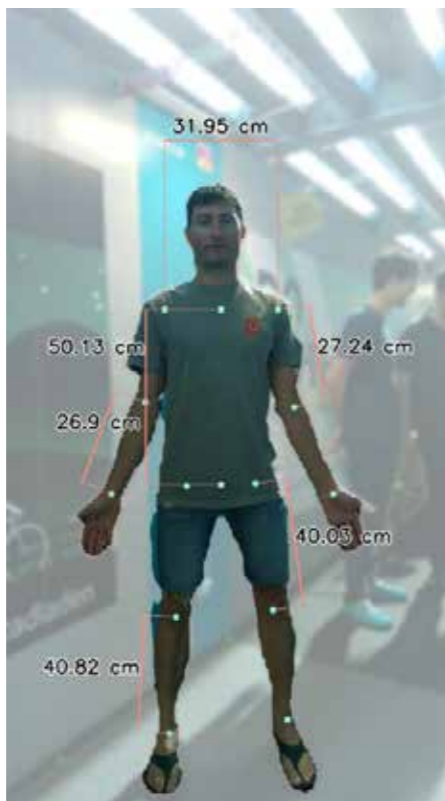
S'adapter à chaque morphologie

Nous sommes uniques. Le corps de chacun est différent. Certains d'entre nous ont de longues jambes et un torse court. Pour d'autres, c'est l'inverse. Certaines personnes ont une jambe ou un pied légèrement plus long que l'autre sans même s'en rendre compte. En plus de la nature de notre corps, des blessures ou des objectifs personnels peuvent affecter la façon dont votre vélo doit être réglé pour maximiser le confort, l'efficacité et la puissance. Heureusement, les vélos sont des machines dotées de nombreuses pièces réglables. En fait, chaque point de contact du vélo peut être modifié, remplacé ou déplacé pour mieux s'adapter à votre morphologie.

Les différents types d'étude posturale

L'étude basée sur les longueurs de membres

C'est un peu l'étude d'entrée de gamme, celle que votre vélociste vous proposera éventuellement lors



pour définir le réglage de votre vélo. Ces mesures peuvent être réalisées soit "à l'ancienne" avec un mètre à ruban ou un mètre de couturière, soit avec des méthodes plus ou moins complexes basées sur du laser ou toute autre technologie.

Cette année au salon de l'Eurobike à Francfort, j'ai pu tester le logiciel Aima Velergo qui permet de scanner le corps humain et d'en déduire la taille de vélo idéal en fonction de plusieurs paramètres. Cette société a conçu ce logiciel en combinant toutes les dimensions des vélos des marques du marché et s'appuie sur l'intelligence artificielle pour déterminer la longueur des membres.

Certaines études compléteront avec des mesures d'angles d'articulations réalisées au rapporteur. Il existe plusieurs types de systèmes et même des applications sur smartphone qui vont vous proposer ce genre de méthode. L'avantage indéniable de ce genre de méthode est la rapidité (et donc le coût) de l'étude.

de l'achat de votre monture et qui vous permettra de repartir de chez lui avec un vélo à peu près réglé. Basé sur la mesure de votre morphologie, ce type d'étude va s'appuyer sur des abaques, sur des règles métier ou directement sur les mesures prises

En revanche, ces méthodes ne sont basées que sur des règles métier qui sont censées s'adapter à tout le monde. Cela ne prend en compte ni votre historique (blessure, fracture, intervention chirurgicales...), ni vos spécificités (flexibilité des membres, dissymétrie du corps...).

De plus, la position sur le vélo change quand on génère de la puissance (on va avoir tendance à se regrouper pour générer de la puissance). Cette variation de compacité est propre à chacun et va donc entraîner une différence de position (et donc d'angle d'ouverture d'articulation) entre une situation à l'arrêt et une situation en pédalage. Si on prend par exemple l'angle du genou au point mort haut (pédale en haut) à l'arrêt et en charge, on obtiendra 2 valeurs différentes.

L'étude sur vélo modulaire

Pour ce type d'étude, on utilise un vélo fixe, type vélo d'appartement sur lequel tous les éléments vont pouvoir être réglés (hauteur, et recul de selle, longueur de potence, de prolongateurs etc...).



Sur ce vélo, vous pourrez pédaler et tester. En revanche, le report de cotes (reproduction sur votre vélo des mesures idéales définies sur le vélo modulaire) peut s'avérer délicat et peut engendrer des erreurs. De plus, ce réglage ne tient pas compte des éventuelles spécificités de votre vélo. Par exemple, des prolongateurs ou des accoudoirs inconfortables peuvent vous amener à instinctivement changer votre position pour trouver du confort. Retul est sûrement la meilleure compagnie dans ce domaine.

L'avantage de ce genre de méthode réside dans la modularité quasi infinie du vélo qui permet de tout

tester. En revanche, le report de cotes (reproduction sur votre vélo des mesures idéales définies sur le vélo modulaire) peut s'avérer délicat et peut engendrer des erreurs. De plus, ce réglage ne tient pas compte des éventuelles spécificités de votre vélo. Par exemple, des prolongateurs ou des accoudoirs inconfortables peuvent vous amener à instinctivement changer votre position pour trouver du confort. Retul est sûrement la meilleure compagnie dans ce domaine.

L'étude sur votre vélo

Avec cette méthode, les tests sont réalisés sur votre vélo qui est placé sur un home trainer.

La mesure par vidéo

Sur la partie mesure, il existe plusieurs types de technologies. L'une d'elles consiste à filmer le cycliste sur son vélo, à positionner à la main (ou grâce à l'intelligence artificielle) sur la vidéo, le centre des articulations, puis de demander au logiciel de fournir les valeurs minimales et maximales des angles d'articulation.





Encore une fois, les avantages de cette méthode sont la rapidité, le coût, et un investissement matériel très restreint. En revanche, le principal problème réside dans la précision de placement des centres d'articulations. En effet, un décalage de quelques millimètres d'un centre d'articulation peut totalement fausser la mesure.

L'avantage de cette méthode est que l'on prend en compte le système que vous formez avec votre vélo pour réaliser les mesures. L'inconvénient principal réside dans la disponibilité des pièces. En effet, si l'étude montre qu'il vous faut une potence plus longue et que vous n'en avez pas une sous la main, on ne peut pas mener l'étude jusqu'au bout.

□ La mesure par capteur

Avec la mesure par capteur, l'expert en positionnement vélo va équiper chacune de vos articulations d'un émetteur qui va dialoguer avec un récepteur posé à côté de vous afin de déterminer en 3D, et en temps réel, la position de vos articulations. À partir de ces données, le logiciel va extraire les angles mini et maxi ainsi que les trajectoires d'articulations, ce qui va permettre à l'expert de définir la variation de réglage à adopter.

C'est de loin la meilleure option. En France, la société Velofitting de Joël Steve propose ses services avec cette méthode. De nombreuses équipes professionnelles et triathlètes de tous niveaux font appel aux centres Velofitting.

Où faire une étude posturale?

J'ai pu en juillet dernier bénéficier d'une étude posturale pour mon vélo de chrono avec Benoit chez Aeroptimum.

<https://aeroptimum.fr/>

J'y allais pour changer complètement ma position en transition d'une position extrême en mante religieuse avec mon guidon Morftech à une position légale UCI. Se faisant, j'étais

persuadé de perdre en aéro. Évalué avec un coefficient aérodynamique de 0.189 il y a 2 ans en position "triathlon", je m'attendais à être plus lent. Mais couplée à un test en soufflerie, l'étude à Magny-Cours s'est révélée contre-intuitive. Comme quoi, lorsque l'on est entre les mains d'experts et que l'on peut mesurer des données objectives, on peut faire des miracles. J'en suis ressorti avec un drag de 0.188 en position UCI. Le casque HJC Adwatt s'est révélé être le plus rapide pour moi, à condition d'avoir une position stable.



C'est la raison pour laquelle il faut s'entraîner dans notre position de triathlon / contre-la-montre. Et pour s'entraîner et reproduire à l'identique cette position, une société anglaise qui s'appelle Streamlines a développé le Forma. Cet appareil permet de calculer en temps réel et de manière extrêmement précise la position de votre tronc par rapport au capteur. On sait que plus on est fatigué, plus on a tendance à se relever. On accroît donc le drag. De même, les extensions Fast TT qui englobent mes avant-bras se sont révélées très performantes au point d'annihiler l'avantage de ne pas avoir de basebar avec le MorfTech, qui s'était révélé le guidon le plus rapide du monde lors d'un essai en soufflerie à Airbus avec Jean-Paul Ballard de Swiss Side à Friedrichshafen.

Combien de temps cela prendra-t-il ?

Tout ajustement professionnel de vélo digne de ce nom devrait prendre un certain temps, surtout s'il s'agit de votre premier ajustement. Votre monteur de vélo voudra vous connaître. Il vous posera des questions sur votre historique de cyclisme, vos blessures actuelles et passées et vos objectifs. Votre structure osseuse, votre souplesse et votre anatomie, des éléments auxquels vous ne pensez probablement même pas, qui sont également extrêmement importants pour que l'expert les comprenne.

L'ensemble du processus, de l'entretien initial, jusqu'à ce que vous partiez avec un vélo ajusté sur mesure, peut prendre entre 1 et 3 heures.

Quels sont les éléments d'ajustement de vélo qui permettent d'améliorer la performance ?

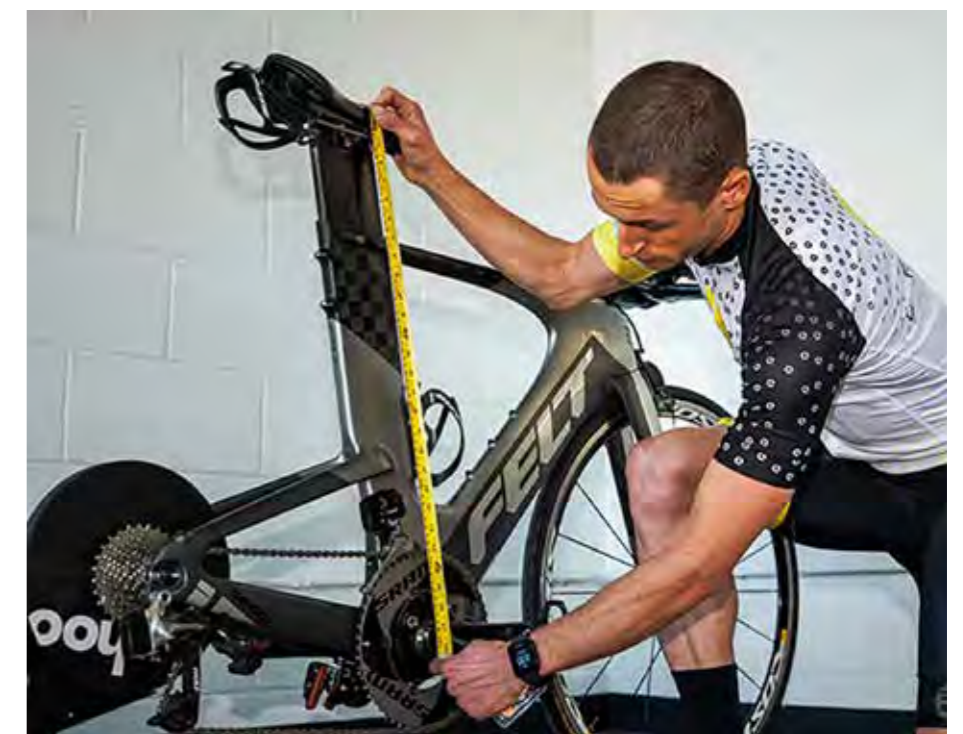
Après vous avoir posé des questions, votre expert en étude posturale installera votre vélo sur un home trainer et vous fera pédaler, afin qu'il puisse analyser votre posture dynamique.

Voici les ajustements qui permettront à votre vélo et vous-même de rouler plus confortablement et plus rapidement :

□ Hauteur de la selle

C'est de loin le paramètre le plus important. Il dépend évidemment de la longueur de vos jambes, mais aussi du placement de vos cales et de la longueur de vos manivelles.

En triathlon, on essaie d'avoir les cales le plus à l'arrière possible afin de limiter l'activation des muscles gastrocnémiens (les mollets) pour 2 raisons : limiter la fatigue des mollets pour la course à pied subséquente, et limiter la chaîne de production de puissance au mouvement de va-et-vient des quadriceps et ischio-jambiers. Plus il y a d'articulations en jeu, plus il y a des déperditions d'énergie.



Des marques proposent d'ailleurs des chaussures de vélo avec des positions de cales "midfoot" (milieu du pied) comme Bont Zero+ full custom. La marque Form Bikefitting s'est aussi faite une spécialité des produits permettant aux experts en étude posturale et aux triathlètes d'améliorer leur expérience sur 2 roues et de personnaliser leur installation en fonction de leur morphologie et pratique.

<https://www.form-bikefitting.com/cleat-extender-plates>

Ils ont des adaptateurs qui permettent de reculer le positionnement des cales. Un "must" à tester si vous voulez courir vite après 90 et 180 km. Demander à Jan Frodeno ou Daniela Ryf... La longueur des manivelles devient de plus en plus courte ces dernières années. On voit un passage de 170/175 mm à des manivelles de 165 mm. Ce n'est pas une généralité, mais une tendance.

Malgré la hauteur de selle plus importante (de 5 mm à 10 mm) du fait d'un bras de levier plus court et donc d'une augmentation du drag, la réduction de la longueur des manivelles peut s'avérer plus performante pour la production de watts dans le temps (il est plus facile de développer de la puissance en demi-squat qu'en squat complet par exemple) et surtout la résistance aérodynamique liée à la pression exercée sur la hanche dont la jambe est en position haute est réduite. Elle l'est d'autant si vous redirigez le flux d'air à l'avant des hanches par



un bidon d'hydratation placé au bon endroit. (Notez qu'il est interdit de placer un bidon contre votre torse sous la trifonction) En revanche, des sociétés comme Fast TT propose des solutions pour placer vos bidons entre vos bras de manière pertinente:

<https://fasttt.bike/fr/product/ultra-tall-bta-tower/>

□ Le recul de selle

C'est la position avant/arrière de la selle (mouvement du siège sur les rails de la selle). Ce recul est bien différent selon que l'on soit triathlète ou cycliste. Si vous êtes un cycliste pur ou que vous êtes posé sur votre vélo sous les conseils d'un magasin vélo dont les connaissances en triathlon sont limitées ou par un "expert" en positionnement vélo qui ne prend pas en compte les

spécificités du triathlon (l'une d'elle est qu'un triathlon est l'enchaînement de 3 disciplines..) vous aurez sûrement une selle placée relativement en arrière pour solliciter les muscles fessiers (les plus puissants du corps humain).

Or, il vous faut courir après le vélo. Si vous avez déjà épuisé vos fessiers, la phase d'extension de la jambe sera loin d'être optimale. De même, les positions tenues par les cyclistes pour des distances de 40/50km sont souvent inconfortables mais l'accent est mis sur la performance. Or, en triathlon, pour aller loin (et vite), le confort doit être la priorité numéro 1.

Ainsi, la grande majorité des triathlètes placent leur selle autant en avant que possible. Des athlètes comme Kristian Blummenfelt avait même demandé

cervélo

LE NOUVEAU P-SERIES





à Giant de fabriquer des adaptateurs pour avancer sa selle et cockpit de plusieurs centimètres en avant de la position maximale.

La raison de ce positionnement en avant de la selle est de solliciter au maximum les quadriceps et d'ouvrir l'angle de hanche. En jouant sur la hauteur de selle (haute) et le recul de selle (en avant), on peut abaisser le poste de pilotage. La surface frontale en sera d'autant réduite.

□ **Inclinaison de la selle (angle de la selle par rapport au sol)**

L'UCI - pour une fois - ne restreint que très peu ce paramètre (jusqu'à -6 degrés). En triathlon, il est commun d'avoir la selle légèrement abaissée vers l'avant afin de réduire les pressions périnéales et d'ouvrir l'angle de hanche. En général, l'expert en positionnement vous conseillera d'avoir la selle inclinée autant que possible sans glisser vers l'avant lors du pédalage.



chez nos champions triathlètes ces dernières années montrent qu'ils utilisent des potences relativement longues pour augmenter la distance entre leurs coudes et les jambes en mouvement dans le but de faciliter l'aisance respiratoire et d'allonger le corps (donc plus bas).

□ **Hauteur de la potence**

En général, plus le guidon est bas, plus votre dos est plat ; plus le guidon est haut, plus vous serez droit. Cela était vrai autrefois mais les triathlètes modernes tentent des positions inspirées de celle bannie par l'UCI utilisée par Graeme Obree (superman) avec succès. Aujourd'hui, les temps des meilleurs sont très souvent en dessous les 4h pour 180km de vélo et ils courent autour des 2h35 sur marathon...

□ **Largeur du guidon**

En général, les triathlètes ont des basebars étroites car on relance très peu. Campanaerts lors de son record de l'heure sur son Ridley avait un guidon dont la basebar était de 30 cm de large pour une unique utilisation lors de l'accélération initiale. Des triathlètes comme Antony Costes utilisent le guidon révolutionnaire, MorfTech, qui se transforme de basebar en extensions et inversement.

□ **Longueur de la potence**
En général, les potences sur vélos de triathlon / contre-la-montre ont des potences plus courtes que celles des vélos de route du fait de positions différentes. En vélo de route, le point proximal de contact, ce sont les mains. Sur le vélo de triathlon, ce sont les coudes. Mais la tendance observée

□ **Réglages des poignées de frein / passage de vitesse**

Les leviers de frein peuvent être ajustés vers l'intérieur pour les vélos de route afin d'avoir une prise en main plus étroite. Des guidons comme Ascent ou Wheelab ont des spécifications qui permettent à la fois une position très aérodynamique et une prise en main en bas du guidon large, le tout validé pour les épreuves UCI...



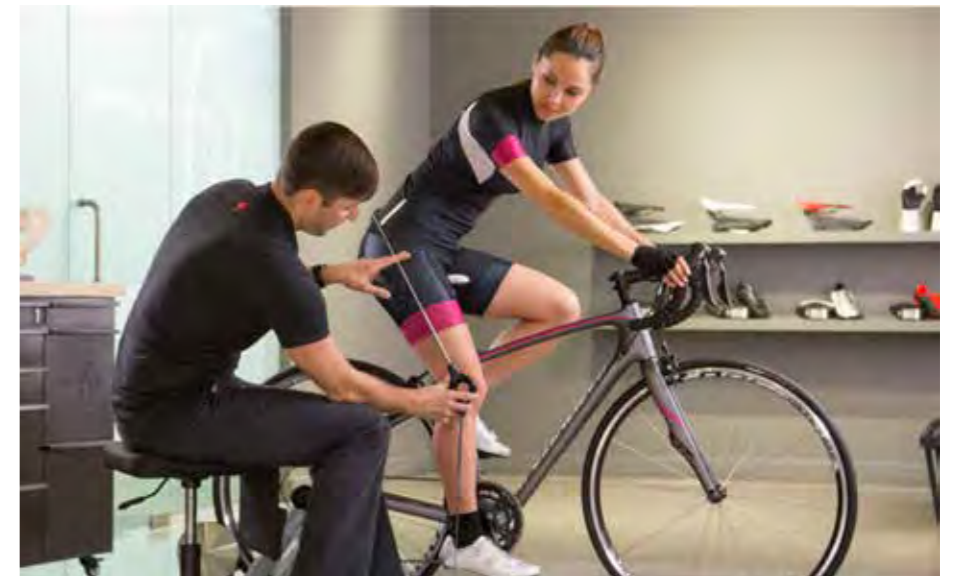
Quel(s) gain(s) pouvez-vous attendre d'une étude posturale ?

Chez Aeroptimum, l'ordre de grandeur des gains due à une étude posturale se situe entre 10 et 70 watts, mais aussi et surtout un confort accru.

Au fil du temps, l'ajustement de votre vélo changera en raison de blessures, de changements de niveau de compétence, de nouveaux objectifs, d'une perte de poids et d'une augmentation/diminution de la souplesse. Si quelque chose change

dans votre corps, ou si cela ne fait quelques années depuis votre dernière étude posturale, c'est une bonne idée d'aller se faire bien positionner sur votre vélo.

Personnellement, je vois l'étude posturale comme l'étape essentielle après l'achat d'un vélo et le test en soufflerie permet de figurer la position, car l'étude posturale place le triathlète dans une position avec des plages d'angle satisfaisants. Le passage en soufflerie permet donc de valider et d'optimiser le processus.





LE TRIATHLÈTE MASTER

ENTRAÎNEMENT

ET NUTRITION



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



PHOTOS FREEPIK

Avec le vieillissement général de la population, le nombre d'athlètes Masters (ou vétérans) de plus de 50 ans est en pleine expansion. Il n'est pas rare de voir aujourd'hui sur les triathlons des athlètes de 60, 70, ou même de plus de 80 ans. À Hawaï, Soeur Madonna Buder, alias Iron Nun, est une légende ! En 2009, elle a été la première femme à terminer un Ironman... Elle avait alors 79 ans. Tout comme les femmes ou les jeunes, les athlètes Masters ont leur propre physiologie et des besoins spécifiques en matière d'entraînement et de nutrition.

Caractéristiques des Masters athlètes

Les athlètes Masters doivent faire face à plusieurs phénomènes liés à l'avancée en âge (liste non exhaustive).

- 1 Une diminution de la puissance aérobie. En effet, la VO₂max diminue en général de 5 à 10% par décennie. Les efforts courts et intenses sont de plus en plus difficiles après 60-70 ans.
- 2 Une perte de masse musculaire. Ce phénomène, appelé sarcopénie, s'accompagne d'une perte de force et de puissance. Bien que cette fonte musculaire touche surtout les fibres musculaires de type 2, celles dites "rapides", utiles pour les sprints, il est important de garder un certain équilibre entre les fibres 1 et 2.
- 3 La diminution de la souplesse. La raideur musculo-articulaire est un phénomène naturel qui peut augmenter le risque de blessures et contribue à la diminution de la mobilité lors de gestes sportifs ou pour des gestes du quotidien.
- 4 Une diminution graduelle de la densité minérale osseuse, qui accroît le risque de fracture osseuse.
- 5 Une récupération moins rapide. Cette moindre capacité de récupération est principalement induite par la diminution des sécrétions hormonales adaptatives et anabolisantes (hormone de croissance, testostérone... etc).

Ces phénomènes doivent donc inciter à adapter l'entraînement des Masters.



En pratique

Sur le plan de l'entraînement, on peut conseiller aux triathlètes Masters de :

- Systématiser le renforcement musculaire à raison de 1 à 3 fois par semaine. En période de PPG, 3 séances de force peuvent être très bénéfiques. En période de préparation spécifique, 2 séances suffisent (une de force + une de puissance). En période de compétition, 1 seule séance suffit en mettant l'accent sur la puissance ou le gainage.
- Travailler la souplesse musculo-articulaire 1 à 2 fois par semaine. Cela peut être des étirements, du yoga, du pilates... Peu importe la méthode. Toutes ont leur intérêt pour maintenir ou améliorer la mobilité.
- Limiter les grosses charges d'entraînement en endurance qui ont un effet catabolique important sur les muscles squelettiques (mais pas seulement) comme l'a montré Knechtle en 2018 lors d'une étude portant sur un ultra-runner de 95 ans !
- Ne pas abuser des séances à jeun qui génèrent une surconsommation d'acides aminés en circulation pour compenser le manque de glucides. Une fois par semaine suffit.
- Planifier un nombre de jours de récupération plus important. Prévoir 2 à 3 jours de repos ou d'entraînement léger entre les séances intensives.



□ Eviter les coupures trop longues, qui génèrent un déconditionnement rapide et des difficultés à retrouver une forme optimale. Mieux vaut faire des micro-coupures de 4 à 5 jours régulièrement, que des longues coupures de 3 à 4 semaines !

Sur le plan de la nutrition, on peut conseiller aux triathlètes Masters de :

- Veiller à apporter suffisamment de protéines (œufs, poisson, viandes, laitages, céréales) à raison de 1.8 g/kg/jour.
- Toujours consommer une collation de récupération riches en protéines et en glucides juste après les séances d'entraînement. Viser 0.5 g/kg de protéines, si possible riche en leucine (BCAA)
- Une option intéressante est de consommer une ration de protéines juste avant de se coucher afin de profiter des re-créations nocturnes d'hormones de croissance.
- Pour ralentir le vieillissement cellulaire, veillez à avoir des apports en antioxydants suffisants. Pour cela, consommez des fruits et légumes chaque jour afin de couvrir vos apports en vitamine C. Une supplémentation en acérola n'est pas inutile en période d'entraînement intensif.
- Dans le même registre, consommez des sources d'acides gras essentiels plusieurs fois par semaine. Les poly-insaturés sont présents dans les poissons gras, les oléagineux, les graines de lin. Les mono-insaturés sont dans l'huile d'olive ou de colza.
- Pour terminer, consommez des épices avec en premier lieu du poivre noir et du curcuma, dont les effets anti-oxydants sont puissants et reconnus.



L'EXPERT VOUS RÉPOND

« J'ai 70 ans et je m'entraîne une dizaine d'heures par semaine. Je constate que je perds de la masse musculaire et je ne suis pas sûr de consommer assez de protéines. Comment faire pour couvrir mes besoins ? »

Vous devez probablement avoir un apport en protéines trop faible au regard de vos mensurations, de votre âge et de votre niveau d'entraînement ? Le plus logique serait de quantifier précisément vos apports en protéines pendant 3 à 5 jours. Pour ce faire, il faut noter ce qui est mangé à chaque repas (type d'aliment et poids) et calculer les apports protéiques moyens. Si vous êtes entre 70 et 100 g par jour, alors vous êtes déficitaire. Tentez de viser 120-130 g par jour.

Sur le plan pratique, cela nécessite de manger des protéines à chaque repas : oeufs au petit déjeuner, viande à midi et poisson le soir. Si vous êtes végétarien, alors il conviendra de bien s'assurer que vos plats sont équilibrés entre les céréales et les légumineuses, et il faudra tendre vers 150 g par jour du fait de la moindre qualité des protéines consommées.

Références

Cesare MM. Antioxidant in Sport Sarcopenia. *Nutrients*. 2020 Sep; 12(9): 2869.

Gillen JB. Low-carbohydrate training increases protein requirements of endurance athletes. *Med Sci Sports Exerc*. 2019;51(11):2294-2301.

Knechtle B. Pacing During and Physiological Response After a 12-Hour Ultra-Marathon in a 95-Year-Old Male Runner. *Front. Physiol*. 2018;9:1875.

Moore DR. Protein Requirements for Master Athletes: Just Older Versions of Their Younger Selves. *Sports Med*. 2021; 51(Suppl 1): 13-30.

CONCLUSION

Les performances des triathlètes Masters n'ont probablement pas encore atteint leur apogée. D'une part, il est aisément envisageable que les performances des athlètes Masters augmentent encore dans les prochaines années grâce à une meilleure compréhension des méthodes d'entraînement, de récupération et de nutrition.

D'autre part, la démographie va faire que le nombre de Masters va encore augmenter pendant quelques décennies !



CASTELLI

espresso

T O U S L E S C Y C L I S T E S

T O U T E S L E S S O R T I E S



ESPRESSO.
LA GAMME QUE VOUS CHOISIREZ TOUJOURS, TOUS LES JOURS, TOUT LE TEMPS,
QUELLE QUE SOIT L'ACTIVITÉ OU LA MÉTÉO.

CASTELLI-CYCLING.FR



1

**COMPRESSPORT
CHAUSSETTES AERO**

Ces chaussettes aérodynamiques, légères et aérées haute coupe, permettent d'améliorer la résistance aérodynamique sur le vélo. Des performances aérodynamiques éprouvées, avec un matériau structuré et la technologie Aero.dot pour réduire la traînée et augmenter la vitesse. La thermorégulation et la ventilation sont optimisées grâce à des panneaux en maille légère, pour garder vos pieds au frais. Dotées d'un tissu ultraléger autour du pied et du mollet pour une ventilation et un confort performants lors des courses dans des conditions chaudes. Disponible en 4 tailles et 2 coloris.

Prix : 25 €

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



2

CINTRE ASCENT AEROO

Quand l'ergonomie rencontre l'aérodynamisme ! Cintre homologué UCI, disponible en 2 versions (courte ou longue distance -reach-) et une largeur (30 cm en haut des cocottes et 38 cm au niveau soit 40 cm en bas du cintre). 20 degrés de back sweep permettant une position naturelle des mains sur les tubes profilés et 8 degrés d'évasement latéral permettant une prise large en bas du guidon pour plus de stabilité. Pour une fois, c'est le cintre qui s'adapte à l'anatomie humaine pour une performance ultime et non l'inverse. Conçu avec de nombreux ports permettant de passer les câbles de manière interne ou semi-interne.

Prix : 361,99 €

<https://www.ascent-bikes.com/>



3

COMPTEUR JESPR

Ce compteur helvète est issu d'une collaboration avec des coureurs cyclistes pros, ce qui en fait un condensé des besoins et des attentes des utilisateurs que nous sommes. 5 modes disponibles (libre, navigation, entraînement, course, assistant d'allure). Ce compteur inclut des données encore inconnues chez les concurrents en un seul et unique produit comme la vitesse et la direction du vent, l'estimation de la puissance... Écran tactile de 12cm de long optimisé pour une vision en extérieur.

Prix : 570 €

<https://www.jespr.io/>



4

**SUPPORT DE VÉLO
CLIPWHEEL SOKO**

Ce mécanisme de transport de 2 vélos dans un véhicule SUV nous vient du Canada. Grâce à l'inclinaison de l'arbre vertical, les 2 vélos peuvent loger sous le toit d'une voiture "familiale" sans avoir à retirer la selle. Seule la roue avant nécessite d'être enlevée et placée sur le support latéral. Dans votre voiture, vos montures sont à l'abri des éléments, sûres contre les vols et contre les collisions. Fait à partir d'aluminium, le système se sécurise en l'attachant à l'ancrage des sièges enfants. Ce support vélo fonctionne pour attaches-rapides et axes traversants de 12 et 15 mm.

Prix : 494 €

<https://en.clipwheel.com/>



5

KIT SUPERTOOTH ROAMEE

Ce kit mains libres pour casque de vélo Roamee s'installe sur votre casque de vélo grâce à ses 2 supports adhésifs. Appelez, répondez à vos appels, écoutez votre musique, n'importe où et en toute sécurité grâce à ses fonctionnalités musique, téléphone et intercom. Vous pouvez également converser avec une autre personne située dans un périmètre de 300 m.

Prix : 79 €

<https://supertooth.net/fr/accueil>



6

**ULTRALIGHT DE FEEDBACK
SPORTS**

Ce support de réparation de vélo ultra léger ne pèse que 4,8 kg. Malgré sa taille fine, il offre la même durabilité et la même stabilité que les autres supports Feedback. Grâce à la pince Slide-Lock rotative à 360° et à une base de 137 cm de large avec des embouts recouverts de caoutchouc, la confiance dans la sécurité de votre vélo n'est jamais remise en question. Il se replie pour former une unité peu encombrante pour le stockage ou le transport (13 x 16,3 x 96,5 cm). Permet de travailler sur des vélos pesant jusqu'à 15,9 kg.

Prix : \$260

<https://feedbacksports.com>



WHEELTOP EDS TX

UN GROUPE ÉLECTRONIQUE QUI TIENT LA ROUTE !



PAR SIMON BILLEAU PHOTOS WHEELTOP - SB



En 2024, l'offre des groupes électroniques s'est étoffée et il était temps car entre Sram qui mène la voie, mais dont les prix ne cessent de croître et Shimano qui a toujours un à deux coups de retard (quand on pense qu'il faut toujours des câbles pour relier les composants les uns aux autres chez le constructeur nippon...), il était impératif que de la compétition voit le jour.

Alors, ce mois-ci on vous dit tout sur le nouveau né qui s'appelle Wheeltop EDS. Non pas qu'il va détrôner Sram ou taquiner Shimano, mais cette société chinoise offre une option très intéressante en pack d'amélioration de votre vélo.

Tout d'abord, il est bon de rappeler que Wheeltop travaille dans l'industrie cycliste depuis 1951 pour des grandes marques. Ils se sont spécialisés dans les composants électroniques depuis 2015 et ont lancé leur premier groupe en 2022. Le dernier né, l'EDS (Electronic Derailleur System) TX est celui que nous vous présentons ce mois-ci.

Le contenu des 2 boîtes Wheeltop

La première est composée du système de transmission de vitesse car il est bon de le rappeler, Wheeltop n'offre pas qu'un groupe périphérique complet, mais un kit d'amélioration électronique. Cette boîte est dotée des 2 leviers de passage de vitesse et des 2 dérailleurs ainsi que des câbles de chargement des batteries (USB et type C). La seconde boîte contient le système de frein hydraulique, à savoir les deux étriers avec leur conduite d'huile hydraulique.

Concernant l'huile hydraulique, Wheeltop utilise, comme Shimano ou TRP/Tektro, de l'huile minérale plutôt que l'huile DOT de Sram. Quand bien même cette huile minérale est plus chère que l'huile DOT, du fait de son caractère hydrophobe, elle est censée ne pas se dégrader avec le temps. Wheeltop vous livre également ces étriers et conduites avec les réservoirs pleins, ce qui aide à un montage rapide. Dans mon cas, il ne m'a fallu introduire que quelques millilitres d'huile minérale pour obtenir un freinage net et précis.

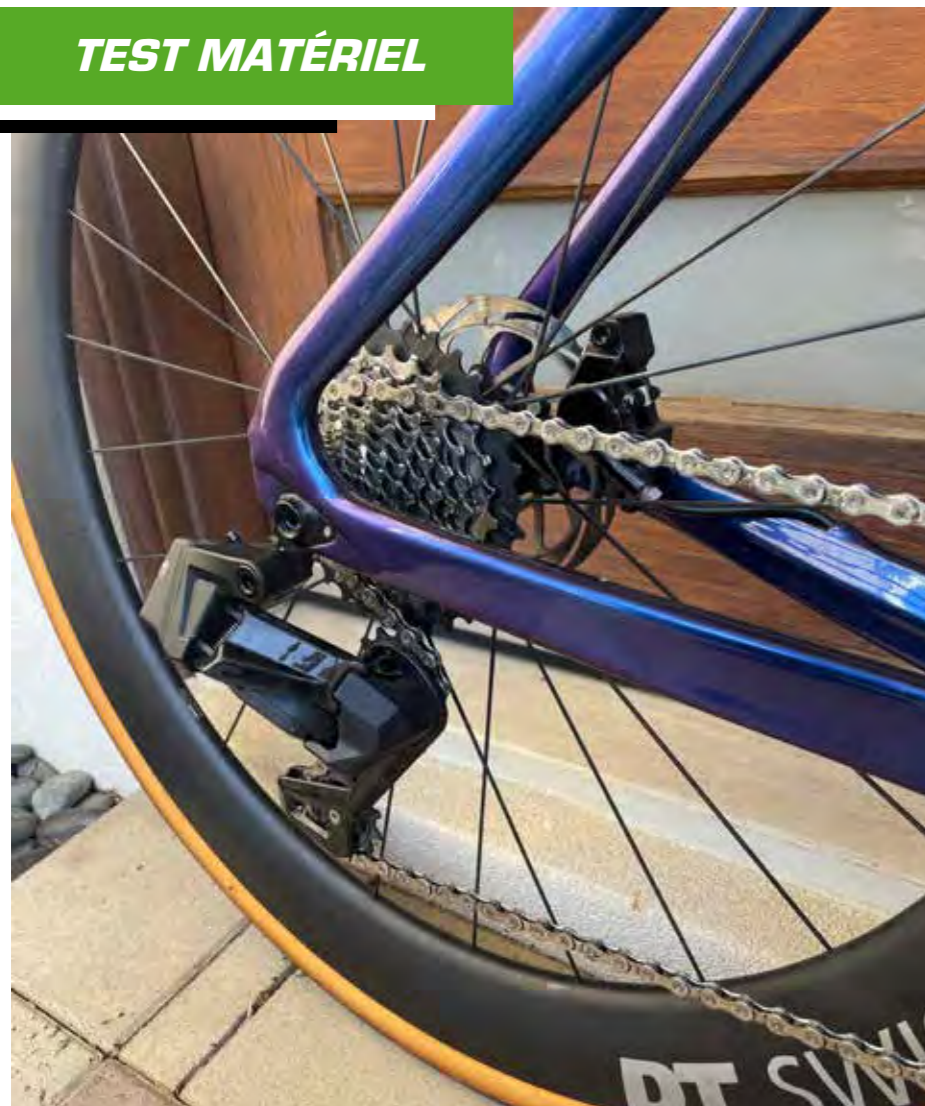
Côté freinage, Wheeltop assure aussi que leurs étriers peuvent être remplacés par ceux de Shimano et ces derniers fonctionnent à merveille avec les leviers de frein Wheeltop.



Les spécificités

L'un des atouts majeurs de ce mini groupe périphérique est qu'il ne possède pas de câbles de transmission. Ainsi, il est aisé d'installer ces composants sur votre vélo. Par ailleurs, contrairement à Shimano, Wheeltop propose 2 versions de son mini groupe périphérique, l'une en frein à patins, l'autre en frein à disques. Notez qu'il vous est toujours possible de rouler en frein à patins avec Sram avec les leviers Sram AXS et le dérailleur D2 "seconde génération Etap", mais il sera cantonné à 11 vitesses.





Du point de vue du nombre de vitesses, là encore Wheeltop dépasse les attentes. Aujourd'hui, Shimano offre un groupe à 12 vitesses (ou plutôt 24 comme ils ne savent pas faire de groupe 1x) et Sram est passé à 13 vitesses. C'est intéressant d'avoir plus de vitesses, mais pour les utilisateurs que nous sommes, le changement du nombre de vitesses s'accompagne par des frais en plus pour remplacer soit le groupe périphérique, soit les roues (ou la roue libre quand c'est possible). Avec Wheeltop, le même système peut fonctionner de 3 vitesses à 14 vitesses ! C'est révolutionnaire de ce côté.

Ce qui l'est moins selon moi, c'est que les batteries sont intégrées aux composants. Ainsi, lorsque les batteries sont hors d'usage, c'est le dérailleur qui est mort... Mais la capacité de la batterie est

massive. Avec une charge complète, vous pouvez effectuer 20 000 changements de vitesse et la batterie a un cycle de 800 charges ! Pour faire mon test de 3 mois, il m'a fallu faire 2 charges complètes (celle du départ - notez que le mini groupe est livré chargé - et après 1 mois et demi).

En roulant entre 500 et 900 km par semaine, mon style de pilotage varie selon les sorties. Si je roule à allure constante en rase campagne, je change peu de vitesse. En revanche, si je suis en milieu urbain ou en groupe et que j'essaie d'avoir toujours la cadence de pédalage associée au relief ou aux contraintes d'intensité / puissance, je change de vitesse bien plus souvent. Ainsi, la durée de vie de ce mini groupe périphérique ne devrait pas être une limite rédhibitoire.

L'argument du prix

D'une part, vous pouvez utiliser ce mini groupe périphérique avec la chaîne, la cassette et le pédalier de votre choix montrant une versatilité incomparable mais il est de loin le plus abordable financièrement. Le mini groupe périphérique Wheeltop vous en reviendra à 739€ alors qu'en comparaison, le Sram Rival AXS (en prenant en compte les mêmes composants uniquement) vous en coûtera 1047€ en incluant les 2 batteries. En dernière place, pour le groupe Shimano 105 Di2, il vous faudra déboursier 1654€ en incluant la batterie interne, le kit de câble et les flexibles de frein (souvent oubliés dans les revues spécialisées concurrentes). Wheeltop est donc 2 fois moins cher que Shimano et 25% moins cher que Sram. Jusque là, que du positif !

Qu'en est-il au niveau du poids ?

Selon les fabricants eux-mêmes, voici le poids des 3 mini-groupes périphériques : 1ère marche du podium : Wheeltop EDS TX à 1 195 g. Médaille d'argent : Shimano 105 Di2 à 1 323 g (c'est en intégrant les 52 g de batterie et 12 g pour les câbles EW-SD300-1 ainsi que les flexibles de frein à 110 g que Shimano oublie d'ajouter sur leur site internet dans la description...). Médaille de bronze pour Sram Rival AXS à 1 439 g en incluant les 2 batteries.

Le fonctionnement

Si ce mini groupe périphérique est relativement léger (notre comparaison est faite contre l'entrée de gamme

de Shimano et Sram), durable et abordable, mais qu'il n'est pas fiable, c'est de l'argent mal dépensé. J'en suis à mon 2e mini-groupe périphérique avec EDS. Ma 1ère expérience était avec leur mini groupe pour VTT. J'avais, à l'époque (en 2022), été bluffé par la simplicité d'installation, la facilité d'utilisation mais mon test en grandeur nature avait été contrasté. Mais à leur décharge, j'en avais fait une utilisation détournée de son usage en montant ce mini groupe VTT sur mon vélo de gravel en modifiant le système de passage de vitesse... Avec les vibrations, le bouton power à l'arrière était passé en mode éteint et j'avais fait les 100 km qu'il me restait à parcourir sur un pignon unique. Avant ce souci évitable, les passages de vitesse étaient moyens, mais aussi sûrement dûs à une combinaison de composants trop hétéroclites.

Ce groupe périphérique EDS TX est quant à lui très bien abouti et comme son homologue en VTT, l'installation est un jeu d'enfant. L'application est très intuitive et permet de configurer de nombreux paramètres comme le mode d'utilisation (entraînement ou course - le passage de vitesse est plus ou moins rapide et influe donc sur la durabilité de la batterie), la précision des passages de vitesse en renseignant la valeur des pignons, de visualiser l'état des batteries et encore plein d'autres caractéristiques très bien pensées.

Concrètement, le levier de vitesse gauche est doté d'un bouton tandis que le levier droit en possède 2. Ainsi, Wheeltop s'inspire de Sram pour son levier gauche et de Shimano pour son levier droit. Il est possible de modifier la fonction de ses boutons dans l'application.



Certains apprécieront d'avoir le changement de vitesse du dérailleur avant sur le levier gauche et le changement du dérailleur arrière sur le levier droit. D'autres comme moi préfèrent les 2 boutons prédominants (plus volumineux) pour les changements de vitesse du dérailleur arrière et le petit bouton sur le levier droit pour le dérailleur avant. Mais dans mon but, c'est dû au fait que j'utilise très (très) rarement le petit plateau. Pour être honnête, c'est mon premier vélo en double plateau depuis l'Ironman France à Nice en 2009. J'étais converti très tôt de l'intérêt du 1x en triathlon.

Le passage de vitesse est correct. Relativement lent pour le mode entraînement, mais comme son nom l'indique, on n'est pas à la minute lors d'une sortie en zone 1. Lorsque le groupe EDS est en mode course, le passage de vitesse est sensiblement plus rapide. Je le considère pour ma part aussi performant que Sram mais toujours en dessous Shimano de ce côté que je considère comme le meilleur dans cette catégorie.

Après 8 000 km, ce groupe se porte à merveille et je vais continuer à le tester durant l'été austral. Il a survécu



TEST MATÉRIEL

à notre hiver et à quelques sorties très pluvieuses. Du côté de sa résistance aux éléments, ce groupe est doté d'une notation IP67, ce qui lui permet d'être nettoyé sous un jeu d'eau ainsi que de rouler par tous temps. Cependant, veillez à bien remettre les éléments plastiques des ports de charge des dérailleurs. C'est l'un des petits désavantages que j'ai noté lors des 2 charges que j'ai eu à effectuer. Ces œillets en plastique sont récalcitrants à reprendre leur place, mais il est crucial de le faire pour éviter un endommagement des dérailleurs.

Par ailleurs, une autre mauvaise note due à ces œillets est le fait que lorsque je chargeais les dérailleurs, tout spécialement le dérailleur arrière, l'œillet a tendance à déconnecter le chargeur de la batterie. Les câbles livrés pour recharger fonctionnent grâce à des aimants. Leur capacité à se fixer est bonne, mais leur contact est facilement perdu du fait d'un faible pouvoir d'attraction.



CONCLUSION

Globalement, ce groupe périphérique tient la route. Personnellement, je considère qu'il est une option très compétitive dans le marché des groupes électroniques. Ce qu'a réussi à faire Wheeltop sur leur première génération est époustouflant. Le design des poignées n'a pas grand chose à envier aux 2 géants du marché. Le toucher n'est pas aussi agréable du fait des capots des leviers de frein quelque peu rigides, mais avec une bonne paire de gants pour l'entraînement, ce détail futile est relégué au second plan. Par ailleurs, le dérailleur arrière comme les leviers de frein ont de la fibre en carbone dans leur construction d'où un poids intéressant. Le look est également très plaisant.

Maintenant, reste à voir comment Wheeltop va pouvoir fournir ses produits face à une demande qui devrait selon moi exploser dans les mois et années à venir. Avec Shimano et Sram, vous savez que si vous allez chez votre vélociste local, vous êtes "presque" assuré (je dis presque car je ne connais pas beaucoup de vélociste qui ont les

budgets pour stocker l'ensemble des composants Shimano et Sram en ce moment) d'avoir un service après-vente ou une pièce de rechange relativement rapidement (ça, c'était avant la période covid et les pénuries subséquentes). Le temps nous dira comment se comporte ce fabricant de composants en ce qui concerne les garanties. Mais, pour être honnête, j'ai eu beaucoup d'occasions de travailler avec Shimano et Sram et de ce côté là encore, Wheeltop n'a pas à se voiler derrière la barrière linguistique. Leur application tout comme les interlocuteurs auxquels j'ai eu affaire sont excellents.

À Trimax Magazine, on a été le 1er magazine de triathlon à vous avoir fait découvrir le Sram Etap en 2019. Aujourd'hui encore, on vous montre en avant première ce que l'on pense être une belle offre complémentaire de l'offre actuelle. Évidemment, ce mini groupe périphérique ne concurrence pas un Sram Red ou un Shimano Dura-Ace, mais il est selon moi aussi bien que le 105 Di2 et le Rival AXS pour un prix imbattable à 739 €. Cela vaut le coup d'essayer !



CHALLENGE FAMILY

RACE CALENDAR 2024/2025

| | | | | | |
|--|---|---------------------|---|---|----------------|
| | 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 CAGNES-SUR-MER FRANCE, 8 JUN 2025 | MIDDLE |
| | CHALLENGE BARCELONA TRIATHLON SPAIN, 3 NOV 2024 | OLYMPIC | | LOTTO CHALLENGE GDAŃSK POLAND, 22 JUN 2025 | MIDDLE |
| | CHALLENGE XIAMEN CHINA, 10 NOV 2024 | MIDDLE OLYMPIC | | CHALLENGE KAISERWINKL-WALCHSEE AUSTRIA, 29 JUN 2025 | MIDDLE |
| | CHALLENGE CANBERRA AUSTRALIA, 17 NOV 2024 | MIDDLE OLYMPIC | | DATEV CHALLENGE ROTH GERMANY, 6 JUL 2025 | LONG |
| | CHALLENGE FLORIANÓPOLIS BRAZIL, 24 NOV 2024 | MIDDLE | | SAIL CHALLENGE CAP QUEBEC CANADA, 20 JUL 2025 | MIDDLE OLYMPIC |
| | CHALLENGE SALINAS ECUADOR, TBC DEC 2024 | MIDDLE | | CHALLENGE NEW JERSEY STATE USA, 20 JUL 2025 | OLYMPIC |
| | CHALLENGE ISRAMAN ISRAEL, 31 JAN 2025 | LONG MIDDLE | | CHALLENGE TURKU FINLAND, 27 JUL 2025 | MIDDLE |
| | GALLAGHER INSURANCE CHALLENGE WANAKA NEW ZEALAND, 15 FEB 2025 | MIDDLE | | CHALLENGE SANDEFJORD NORWAY, TBC AUG 2025 | MIDDLE |
| | CHALLENGE SIR BANI YAS ABU DHABI, 3-7 APRIL 2025 | LONG MIDDLE | | CHALLENGE MALAYSIA MALAYSIA, 31 AUG 2025 | MIDDLE |
| | CHALLENGE CERRADO BRAZIL, 6 APRIL 2025 | MIDDLE | | CHALLENGE BEIJING CHINA, TBC SEP 2025 | OLYMPIC |
| | ANFI CHALLENGE MOGÁN-GRAN CANARIA SPAIN, 26 APRIL 2025 | MIDDLE | | CHALLENGE SAMARKAND UZBEKISTAN, 7 SEP 2025 | MIDDLE |
| | CHALLENGE TAIWAN TAIWAN, 26 APRIL 2025 | LONG MIDDLE OLYMPIC | | SAIL CHALLENGE ESPRIT MONTRÉAL CANADA, 7 SEP 2025 | MIDDLE OLYMPIC |
| | CHALLENGE GALLIPOLI TÜRKIYE, 4 MAY 2025 | MIDDLE | | CHALLENGE ALMERE-AMSTERDAM NETHERLANDS, 13 SEP 2025 | LONG MIDDLE |
| | CHALLENGE CESENATICO ITALY, 11 MAY 2025 | MIDDLE | | CHALLENGE SANREMO ITALY, 21 SEP 2025 | MIDDLE |
| | OTSO CHALLENGE SALOU SPAIN, 11 MAY 2025 | MIDDLE | | CHALLENGE ISTANBUL TÜRKIYE, TBC SEP 2025 | OLYMPIC |
| | THE CHAMPIONSHIP SLOVAKIA, 18 MAY 2025 | MIDDLE | ALL RACES ARE QUALIFICATION RACES FOR THE CHAMPIONSHIP | | |
| | CHALLENGE ST PÖLTEN AUSTRIA, 25 MAY 2025 | MIDDLE | | | |



PROLOGO T GALE

POSITION SANS ÉGALE

PAR GWEN TOUCHAIS PHOTOS GWEN TOUCHAIS



Prologo aime le triathlon et nous le fait savoir en renouvelant son bestseller triathlon et chrono : la selle T GALE. Sans déroger à ses habitudes, c'est en 2 versions que la T GALE se décline : la version TT pour les puristes du chrono et la version PAS, sûrement plus adaptée pour nous les triathlètes. Partons à la découverte de ces 2 versions de la nouvelle T GALE !

La T GALE TT

Après avoir déjà accompagné pendant des années les meilleurs spécialistes de contre-la-montre, la T GALE TT renouvelle son design, fruit d'études aérodynamiques et de tests sur piste, afin d'accompagner les professionnels et les cyclistes les plus exigeants dans leur chasse au chrono. Conçue à coup de simulation aérodynamique CFD, la nouvelle T GALE a été développée et perfectionnée grâce aux retours précieux des équipes et coureurs spécialistes du chrono, sous contrat avec la marque : Filippo Ganna, Joshua Tarling, Stefan Küng ou encore Stefan Bissegger.

En étudiant la position des pros, il est devenu évident que la position chrono influe grandement sur la zone d'appui réellement utilisée lors de l'effort. Cette zone, nettement plus courte que la longueur totale de la selle imposée par le règlement UCI (240 mm), permet donc une plus grande liberté dans le design de la selle.

De ces analyses est née la nouvelle T GALE pour laquelle on peut distinguer 3 parties bien distinctes :

- Un bec de selle, complètement plat, doté d'un rembourrage de 20 mm pour offrir un meilleur soutien et un meilleur confort lors du pédalage en position aéro
- Dans la partie centrale, un rembourrage qui se réduit à 18 mm
- Enfin une partie arrière, qui ici n'est pas réellement utilisée par le cycliste, où le rembourrage est lui considérablement réduit à seulement 3 mm

Cette répartition du rembourrage entre les parties avant et arrière a permis d'atteindre un double objectif : réduire le poids total de la selle et améliorer l'aérodynamisme de l'ensemble selle/cycliste en aidant à canaliser le flux d'air.

La structure de la selle, réalisée en carbone et d'une épaisseur de 5 mm, a également contribué à la réduction du poids global de la selle qui, avec 225 g (rail carbone), est 8 % plus légère que le modèle précédent.

Pour augmenter l'adhérence sur la selle et optimiser la stabilité du cycliste en l'aidant à maintenir plus facilement la position en bec de selle, la technologie CPC a été utilisée (Connect Power Control). Ce système breveté augmente considérablement l'efficacité du pédalage en réduisant les glissements sur la selle et améliore également l'absorption des vibrations.

La T GALE TT est elle-même disponible en 2 versions selon le rail choisi : carbone pour la version NACK (225 g) ou TIROX en alu (267 g).



TEST MATÉRIEL

Niveau prix, il vous faudra déboursier 289 € pour la version NACK contre 215 € pour la TIROX.

La T GALE PAS

La nouvelle T GALE PAS reprend la plupart des innovations introduites sur la version TT, avec une nouvelle structure plus fine et une répartition optimisée du rembourrage selon les zones d'appuis.

Par rapport au modèle TT, la nouvelle TGALE PAS offre un bec de selle plus large de 50 mm et un point d'appui plus en arrière de 10 mm. Une solution qui augmente la surface de contact de la selle sur l'avant et permet une plus grande liberté de mouvement pendant l'effort.

Mais la caractéristique distinctive du modèle PAS est bien ce large canal central qui court le long de la selle, avec un rembourrage plus conséquent sur chaque côté pour augmenter le confort du triathlète lorsque la distance s'allonge. Aussi et pour améliorer encore plus la stabilité et éviter tout mouvement de va-et-vient, le concept Slide Control a été utilisé à la place de la technologie CPC, avec des protubérances 3D positionnées uniquement sur le bec de selle.

La T GALE PAS est aussi disponible en 2 versions selon le rail choisi : carbone pour la version NACK (216 g) ou TIROX en alu (251 g). Même dimensions pour chacune des selles : 240 mm de long pour 128 mm de large sur l'arrière. À noter que la version PAS est moins chère que la TT, 229 € pour la NACK et "seulement" 169 € en version TIROX.



À l'essai

RAS au montage. Enfin si, il vous faudra faire attention à la taille et forme des rails carbone si vous avez opté pour cette option : ovale de 7 x 9,3 mm, il vous faut donc parfois un adaptateur selon votre tige de selle. Mis à part ce point, le montage s'avère facile et rapide.

L'avantage de la T GALE est de rester relativement polyvalente et les ascensions restent possibles ! En se reculant légèrement, mais pas trop, il est possible de s'attaquer à n'importe quelle pente. La largeur de 50 mm du bec de selle de la PAS ne gêne absolument pas au pédalage en position relevée pour peu que vous n'ayez pas des cuisses de sprinteur.

En aéro, la T GALE révèle tout son potentiel. Elle s'appuie sur un design et une géométrie déjà éprouvés sur les selles typées triathlon sur le marché actuellement. On apprécie l'appui de part et d'autre de la selle de la PAS avec une bonne bascule du bassin qui soulage l'appui sur le périnée. Malgré le rembourrage, il faut noter que l'appui reste ferme et que la coque carbone n'offre que peu de déformation. Prologo vise la performance avant tout.

Côté look, la T GALE confère au vélo une ligne épurée là où beaucoup de selles triathlon ont plutôt un look un peu massif. Pas très fun par contre pour la couleur, ça sera noir ... Ou noir !

Conclusion

Après l'essai des 2 versions de cette nouvelle selle T GALE de chez Prologo nous voyons peu de raison de choisir la T GALE TT et non sa petite sœur la PAS. La T GALE PAS offre plus de confort, une meilleure surface d'appui et est au final plus légère et moins chère ! Elle est sans aucun doute plus adaptée à notre pratique aussi, d'autant plus si votre truc à vous, c'est l'Ironman. La seule raison qui pourrait vous pousser vers la T GALE TT est si vous êtes à la recherche d'une selle légèrement plus étroite au niveau du bec de selle, certains étant parfois gênés à ce niveau.

Dans tous les cas, PROLOGO nous propose un excellent produit, remis au goût du jour et adoptant les dernières innovations en termes de performance.



CONFIEZ VOTRE COMMUNICATION À DES PROFESSIONNELS

PHOTOS

STUDIO | ACTION | ÉVÈNEMENTS

VIDÉOS

REALISATION | 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