

TRI-max hebdo

N°136



2015

2014 - 2015

RETRO

Ils remettent leur titre
en jeu en 2015

COURSE

CHALLENGE

Bahrein fait son entrée
dans le circuit

PAROLE D'EXPERT

NUTRITION

Bien s'alimenter
à l'entraînement

MATERIEL

TESTS

Gamme WOWOW
KONA WINGS by KIWAMI

COUVERTURE

Qui sera le TRIATHLETE de l'année ?

www.trimaxhebdo.com

SWIM SLICE RUN*



*NAGEZ, SLICEZ, COUREZ

DE RÉELLES PERFORMANCES POUR LES TRIATHLÈTES.

Le tout nouveau Slice est une nouvelle façon de faire du triathlon. Ultra léger, super confortable et incroyablement stable, aérodynamique et facile à rouler. Design avant-gardiste et simple, ajustement et entretien réduits à leur minimum. C'est la technologie Tri au service des triathlètes.

ROULEZ PLUS VITE, PLUS FACILEMENT ET ENCHAÎNEZ LE "RUN"
AVEC FRAICHEUR GRÂCE À **REAL TRI TECH**



cannondale



Copyright : jacvan@tous-droits-réservés

2015, nouveau départ pour vous et pour nous. Au moment de s'élancer pour cette nouvelle course, TrimaX-hebdo est plus motivé que jamais pour faire vivre l'actu du triathlon, les épreuves, celles des pros et des amateurs, autrement dit pour partager notre passion commune. Cette passion dépasse les frontières et les langues, alors nous aussi.

TrimaX-hebdo sera désormais traduit en trois langues : français, anglais et allemand.

Pour ce premier numéro de 2015, nous vous parlons de ceux qui vont remettre leur titre en jeu. Pour cela, nous vous proposons un tour d'horizon des champions du monde de triathlon LD et DO, de duathlon et de tri off-road, qui essaieront de les conserver. Et puis qui sera le triathlète de cette année 2015 ? Vous vous posez la question. Nous aussi. Nos pronostics sont dans ce numéro...

Nous vous offrons également un article sur le course Challenge de Bahreïn, des conseils nutrition pour bien s'alimenter à l'entraînement. Place aussi à une nouvelle chronique « l'astuce du pro » qui mettra en lumière les habitudes des pros, leurs astuces techniques ou leurs petits secrets. Ce mois-ci Simon Billeau nous présente les réglages de son vélo pour Hawaii 2015.

Question matos, nous avons testé pour vous le textile Wowow, pour être vus la nuit ainsi qu'un nouveau type de trifonction. Celle que nous avons testée est proposée par Kiwami.

Enfin, dernière nouveauté pour cette nouvelle année, je vous proposerai chaque mois une chronique avec mes humeurs, mes coups de cœur, mes coups de gueules ou mon avis sur l'évolution du triathlon. Celle de janvier traite bien évidemment de 2015, année capitale pour ceux qui veulent briller aux Jeux.

Bref, en 2015, la rédaction de TrimaX-hebdo reste à votre écoute et essaiera encore plus de vivre et de penser à votre rythme et celui de notre passion commune : le triathlon...

La rédaction, Nicolas Geay

RESTEZ CONNECTÉS



Notre page FACEBOOK

@trimaxhebdo

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY

Frédéric Van Lierde
Champion du Monde IRONMAN 2013



V800 Chosen by champions*

Entrez dans une nouvelle ère, exigez le meilleur:

- Connectée: nouvelle appli mobile gratuite Polar Flow
- Gestion de la récupération (activité 24/7)
- GPS intégré: autonomie 14h/50h
- Altimètre barométrique
- Étanche 30 m
- Fonctions Smart Coaching Polar
- Personnalisable...

En savoir plus sur Polar.com/fr

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY
SMART TEST CENTER

En test gratuit dans tous les Polar Test Center



TRIATHLON LONGUE DISTANCE



SAMEDI 21 FEVRIER 2015

Triathlon L individuel et relais
1.9 km / 90 km / 21 km
Aquathlon enfants



WWW.GWADLOUPTRI.ONLINETRI.COM



IRONMAN
70.3 PAYS D'AIX
FRANCE

DIMANCHE 3 MAI

www.ironmanpaysdaix.com

SWIM 1.9km

BIKE 90km

RUN 21.1km



SWIM 1.5km BIKE 40km RUN 10km



www.5150marseille.com

5i50
TRIATHLON
MARSEILLE
FRANCE

26 JUILLET 2015
Plage du Prado



TRI-max hebdo N°136

LE SOMMAIRE

P8 COUP DE PROJO
Support compteur Rotor

P11 COUP DE PROJO
Selle Royale, elle a tout d'une grande

P12 LA RUBRIQUE DE NICOLAS GEAY
Rioc'est demain !

P14 RETROSPECTIVE
Ils remettent leur titre en jeu en 2015



P26 PRONOSTIC
Qui sera l'athlète de l'année 2015 ?

P28 CHALLENGE SERIE
Bahreïn, nouvelle place forte du triathlon ?

P36 RENCONTRE
Denis Chevrot, la fin d'une série difficile..

P38 NUTRITION
Bien s'alimenter à l'entraînement

P42 ASTUCES DE PRO
La «machine» made in Simon Billeau



P44 A 54 TESTS MATERIEL



*Wowow la nuit en toute sécurité,
Kona Wings by Kiwami*



www.trimaxhebdo.com



DISPONIBLE CHEZ VOTRE **MARCHAND DE CYCLES**

POURQUOI UTILISER
LES **Q-RINGS** OU LES **QXL**?

RÉDUIT LE STRESS ARTICULAIRE
AUGMENTE LA PUISSANCE
AUGMENTE L'EFFICACITÉ DU PÉDALAGE

contact@rotorfrance.com 03.61.51.19.72
www.rotorfrance.com

ROTOR
BIKE COMPONENTS



COUP DE PROJO

Support compteur **ROTOR**



Du nouveau chez Rotor, mais cette fois il ne s'agit ni de pédalier, ni de plateaux, encore moins de capteur de puissance. Non, Rotor élargit sa gamme de produits en lançant un nouveau support de compteur, compatible avec les compteurs Garmin de la gamme Edge, ainsi que les compteurs Bryton Rider.



Cet accessoire permet de placer son compteur en avant du cintre, dans le prolongement de la potence. En plus du côté esthétique, cela apporte une meilleure lisibilité des données, le compteur se trouvant directement sous nos yeux, et plus en retrait comme lorsqu'il se fixe sur la potence.

Le support se fixe à droite du cintre, attention donc pour ceux qui installent des prolongateurs, vérifiez qu'il vous reste suffisamment de place pour le support.



Côté technique, le support est réalisé en aluminium CNC très léger, l'ensemble ne pèse que 29 grammes. Les marquages sont réalisés au laser et la finition très aboutie. Vraiment un très bel objet, qui se mariera parfaitement avec les plus beaux vélos. La fixation au cintre se fait très simplement à l'aide de deux vis, deux petits joints toriques se placent entre les deux pièces d'aluminium pour un ajustement parfait sur le cintre.

En trois mots, simplicité, lisibilité, design!



DARE2TRI**MACH4**

Pré-commande dès maintenant et obtenez gratuitement un Flight Case + une inscription, à une des courses suivantes en 2015: Triathlon International de Cannes, IronMédoc, Triathlon International de Deauville, Triathlon de l'Alpe d'Huez ou Triathlon XL de Gérardmer.

€399.99**FLIGHTCASE
GRATUIT**www.dare2tri.eu**PRÊT POUR LA SAISON PROCHAINE?**

NOUS PERSONNALISONS VOS TENUES CLUB!

WWW.DARE2TRI.EU**TEAMWEAR****DARE2TRI**

COUP DE PROJO

Selle Royale, elle a tout d'une grande!

C'est ainsi que l'on pourrait qualifier la nouvelle selle ROYAL modèle SUEZ, Performance, Confort, Qualité de Fabrication et Finition, voilà ce qui résume cette selle du fabricant vénitien. Le tout, pour un prix plus qu'attractif! La selle Royale SUEZ possède une coque évidée dans sa partie centrale. Ceci permet de réduire les pics de pression au niveau du périnée, afin d'assurer un confort de longue durée. Mais c'est également, la forme même de cette coque, ainsi que son rembourrage, qui optimisent le confort de cette selle ROYAL SUEZ. Nous avons pu tester ce modèle dans diverses configurations, home trainer, sortie longue, montée, plat descentes, dans diverses positions, assis, en position aéro... La ROYALE SUEZ s'est toujours parfaitement comportée, avec un confort toujours bien présent!

La couverture de la selle est une combinaison d'un grain fin et d'un matériau «soft touch». Le revêtement est agréable au touché, de bonne finition. Nous n'avons utilisé cette selle que quelques semaines, difficile donc de donner un retour sur du long terme, mais ce revêtement nous a semblé tout à fait économique pour l'usure de nos cuissards. Le revêtement offre un bon maintien, que ce soit en position de recherche de vitesse, ou même sur des sorties humides, nous sommes toujours resté bien calé sur notre selle.

Pour finir, le rail est en acier tubulaire Mg. C'est certainement sur cet aspect que l'on retombe sur de l'entrée de gamme avec cette selle. Evidemment à ces tarifs, pas de rails en carbone... Un détail qui peut se révéler important pour certains triathlètes exigeants.

Pour les triathlètes à la recherche d'un produit de qualité à un prix raisonnable, ce détail ne sera donc pas un frein à l'achat. Sur ce point, la ROYALE SUEZ est réellement sur son terrain de jeu!

* Poids: 261 g

* Dimensions: Longueur 271 mm x Largeur 127 mm.

* Prix: Euros 49,90



Infos:
www.selleroyal.com

Les Jeux c'est demain !

Photos TrimaX-hebdo et droits réservés

2015 année olympique... Vous allez me dire que je me trompe d'un an et qu'il faut remettre mes pendules à l'heure ! Non, non, 2015 est bien une année olympique... Si vous préférez, pour les Français, mais pas que, les Jeux commencent dès cette année. Je m'explique... D'abord, il y a les critères de sélection.

Rentrer dans les 8 sur l'épreuve pré-olympique de Rio (si les critères sont les mêmes qu'en 2011) et marquer les esprits et notamment celui du DTN sur les manches des séries championnat du monde. Ce qu'avaient fait David Hauss et Laurent Vidal en 2011 pour gagner leur ticket pour Londres et Hyde Park. Vous l'aurez compris, pour les Hauss, Luis, Coninx, Le Corre et Raphaël, la place aux Jeux se gagne dès cette année. Mais là n'est pas mon propos.

Car au delà de vouloir gagner sa place, il faut vouloir la « breloque », monter sur la « boîte » et rapporter à la France sa première médaille olympique

Vincent Luis



David Hauss et Laurent Vidal

en triathlon ! Et les garçons que je viens de citer ont assez de classe, de talent et surtout d'ambition pour avoir cet objectif. Mais pour cela, 2015 sera capital sur la route de Rio.

Prenez Vincent Luis, peut-être le garçon en pôle pour mener cette équipe de France. Il a l'expérience des Jeux de Londres, le talent et une confiance à toute épreuve. Il est monté en puissance depuis sa onzième place à Hyde Park pour devenir l'an dernier sixième mondial. Mais entre sixième mondial et la médaille aux Jeux, il y a un cap à passer, que dis-je un gap, un monde !

Et à Rio, il faudra battre l'un des Brownlee ou Gomez pour monter sur le podium. Souvenez-vous de la course magnifique qu'avaient sortie Laurent Vidal et David Hauss en 2012 à Londres. Cela

La légende du Nord

04 / 05 JUILLET 2015

Un programme pour une sortie club
XXL / L / S / XS / Jeunes (1, 2, 3)



INFORMATIONS / INSCRIPTIONS www.chtriman.com



cervélo

MORE FIT OPTIONS. MORE STORAGE. MORE AERO. MORE FASTER.

REBIRTH OF A LEGEND

THE ALL-NEW P2. INVENTED 2006. REINVENTED 2014.



P2

Triathlete **Donna Phelan** riding the new P2.

Cervélo and Vroomen-White Design are trademarks owned by Cervélo Cycles Inc. or used under license.

Photo: Jay Prasuhn

n'avait pas suffi ! Parce que le niveau tout en haut est monstrueux.

Non, s'ils veulent faire mieux l'an prochain, Vincent et les autres français doivent réaliser régulièrement des performances de très haut-niveau sur les manches de WTS et titiller, voire battre les 3 Galactiques à chacune de leurs sorties internationales.

S'habituer à gagner et à faire jeu égal avec eux. Plus facile à dire qu'à faire, je le reconnais mais c'est à ce prix que les Bleus pourront être réellement considérés comme des favoris aux Jeux à Rio. Vincent Luis doit passer ce cap pour servir son ambition, lui qui voit tous les jours de très près l'exigence quotidienne et l'engagement sans faille d'une grande championne de la trempe de Pauline Ferrand-Prevot.

Pour les jeunes qui sont devenus en deux ans des « cadres » de l'équipe de France, la problématique est la même. On nous parle de Pierre Le Corre et de Dorian Coninx comme des petits génies, des phénomènes. Dont acte. Champions du monde juniors puis Espoirs et même champion de France Elite pour le premier, leur CV est déjà impressionnant. Ces deux là prétendent logiquement à une place chez les Bleus aux Jeux. Mais dès cette année, ils vont devoir se frotter aux meilleurs et tenter de se rapprocher des Brownlee et Gomez.

En ont-il le potentiel ? Ont-ils les épaules ? Sont-ils assez mûrs pour cela, physiquement et moralement ? Ne sont-ils pas un peu tendres pour défier et faire jeu égal avec trois des meilleurs triathlètes de tous les temps, si ce n'est les meilleurs ? Est-ce trop et trop tôt ?

Voilà bien l'intérêt de cette année pré-olympique, répondre à toutes questions pour savoir si nos deux pépites peuvent briller à Rio. Ils n'ont déjà plus le temps d'être des espoirs. s'ils veulent briller aux Jeux, ils doivent être performants et vite ! Leurs références à pied plaident pour eux, leur mental de guerrier et leur volonté de tout gagner nous rap-



Pierre Lecorre

pellent un certain Alistair Brownlee. Souhaitons leur de suivre ses traces tout en haut de l'Olympe. Une ascension qui commence dès aujourd'hui.



Qui est
Nicolas Geay ?

Nicolas Geay est Grand Reporter au service des Sports de France Télévisions qu'il a intégré en 2004. Il y couvre pour Stade 2 et Tout Le Sport le cyclisme, le triathlon et réalise régulièrement des enquêtes. Depuis 2011, il commente également les courses cyclistes et surtout le Tour de France sur la moto. Nicolas a commenté le triathlon aux Jeux Olympiques de Londres avec Frédéric Belaubre. Passionné de ce sport, il d'ailleurs disputé une trentaine de triathlons, dont une dizaine d'Half Ironman, l'Ironman de Nice et a été finisher de l'Embrunman en 2006



Ils remettent leur titre en jeu en 2015



Pour cette nouvelle année, petit tour d'horizon des champions du monde qui ont dominé leur discipline en 2014. Ils remettront leur titre en jeu avec l'ambition pour la plupart de récidiver. Les compteurs seront alors remis à zéro mais les yeux seront pourtant bel et bien braqués sur eux !!!

Texte et photos Jacvan@copyrights

TRIATHLON

Champion du monde LD : Bertrand Billard / Camilla Pedersen



Bertrand Billard

kilomètres de l'arrivée du champion du monde LD ITU 2010 qui permettait finalement à Billard d'arrivée seul en tête avec une quarantaine de secondes d'avance. Une poignée de secondes qu'il conservait à son avantage lui permettant ainsi de décrocher les lauriers mondiaux pour la seconde année consécutive devant deux Français ! Triplé historique pour la France puisque le podium était 100% bleu – blanc- rouge.

Un an après son accident à vélo qui lui avait valu de nombreuses factures et 19 jours dans le coma, la Danoise Camilla Pedersen renouait avec la victoire en décrochant le sacre mondial ! Comme pour la course masculine, la victoire se dessinait pendant la partie vélo. En très bonne cycliste, Pedersen réalisait le meilleur temps lui permettant d'accrocher la position de leader. Avec 3 minutes d'avance à T2, elle pouvait courir droit vers une couronne mondiale qu'elle n'avait même pas osé espérer en cette année de galère !

**Ils remettront leur titre
en jeu le 28 juin 2015
à Motola (Suède)**

Rappel podium

Hommes :

1.	Bertrand Billard	FRA	05:09:09
2.	Sylvain Sudrie	FRA	05:11:50
3.	Cyril Viennot	FRA	05:15:34

Femmes :

1.	Camilla Pedersen	THE	05:43:31
2.	Kaisa Lehtonen	END	05:47:47
3.	Andrea Hewitt	NZL	05:54:29

Détenant déjà le titre acquis à Belfort en 2013, Bertrand Billard s'alignait sur les championnats du monde LD ITU qui se déroulaient pour la première fois en Chine sur le site de Weihai sur un format pour le moins particulier de 4 – 115 -20. Très en forme, le Français bénéficiait ainsi d'une partie cycliste assez difficile taillée pour lui. Accompagné de son compatriote Sylvain Sudrie, les deux hommes réalisaient le forcing et ce n'est qu'une chute à quelques

10^e TRIATHLON EDF ALPE D'HUEZ 29 juillet ▶ 1^{er} août 2015



Inscrivez vous sur www.alpetriathlon.com pour

LE FESTIVAL DU TRIATHLON

DUATHLON

6,5km • 15km • 2,5km
Mercredi 29 juillet 2015

ENFANT

Le jour des enfants
Jeudi 30 juillet 2015

LONGUE DISTANCE

2,2km • 115km • 22km
Vendredi 31 juillet 2015

COURTE DISTANCE

1,2km • 30km • 7km
Samedi 1^{er} août 2015



FRED VAN LIERDE
2013 IM WORLD CHAMPION



R2

-42% DOMMAGE MUSCULAIRE

UNE COMPRESSION INÉGALÉE.
LE R2 EST CONÇU POUR RÉDUIRE LES DOMMAGES
MUSCULAIRES PENDANT L'EFFORT [-42%]
PROVOQUÉS PAR LES VIBRATIONS
[-33% D'OSCILLATIONS MUSCULAIRES].

NUMBER
ONE
COMPRESSION COUNT
KONA 2014

COMPRESSION COUNT 39.5%

CEP 22.1%
2XU 14%
ZOOT 3.4%
SKINS 2.8%
BV SPORT 2.8%
SLS3 2.8%
ZENSAH 1.5%
SIGVARIS 0.9%
ION 0.9%
RECOFIT 0.6%
XBLONICS 14%
ORCA 0.6%
MCDAVID 0.6%
ROCKET 0.3%
EKOI 0.3%
ASICS 0.3%
HOKA 0.3%
COMPEX 0.3%
SURAL 0.3%
SALOMON 0.3%
1110 0.3%
CRAFT 0.3%
OTHER 4%



COMPRESSIONSPORT®
VEINO MUSCULAR COMPRESSION TECHNOLOGY



**Numéro 1 mondiaux triathlon ITU :
Javier Gomez / Gwen Jorgensen**

Même si la victoire est revenue lors de la grande finale à Edmonton au champion olympique Alistair Brownlee, c'est bien l'Espagnol Javier Gomez qui a conservé pour la quatrième fois la place de numéro 1 mondial. Au classement final du Ranking, il devance Mario Mola et Jonathan Brownlee.

Chez les dames, pas de doutes, Gwen Jorgensen est la triathlète qui domine les séries mondiales. Oubliée sa chute de 2013, ses espoirs de couronne retrouvés, elle s'octroie la victoire à Edmonton et décroche la place de numéro 1 devant Sarah Groff et Andrea Hewitt.

Ils remettront leur titre en jeu ... tout au long de la saison dans les différentes coupes du monde et lors de la grande finale qui se déroulera du 15 au 20 septembre à Chicago.



**Champion du monde 70.3 :
Javier Gomez / Daniela Ryf**

Cette année les championnats du monde 70.3 se déroulaient pour la première fois à Mont-Tremblant au Canada après Edmonton en 2013. C'était le 7 septembre dernier. La course masculine a très vite tourné au duel entre les deux hommes forts du moment: Javier Gomez et Jan Frodeno. Même s'ils étaient une dizaine à entrer à T2 en même temps, le titre allait se jouer entre l'Espagnol et l'Allemand aux qualités pédestres analogues ! Aucun des deux champions ne craquait et c'est à la régulière et en ayant tout donné, que le médaillé d'argent au JO de Londres remportait le titre avec une quarantaine de secondes d'avance sur le médaillé d'or des JO de Pékin, Jan Frodeno.

Chez les dames, la course était très ouverte d'autant qu'on savait Melissa Haushildt blessée. Mais la vainqueur du jour a été une révélation. Pour sa seconde saison seulement sur distance half, la Suissesse Daniela Ryf s'est octroyée le sacre notamment grâce à un chrono canon à vélo.

Ils remettront leur titre en jeu ...
le 30 août 2015 à Zell amSee (Autriche)

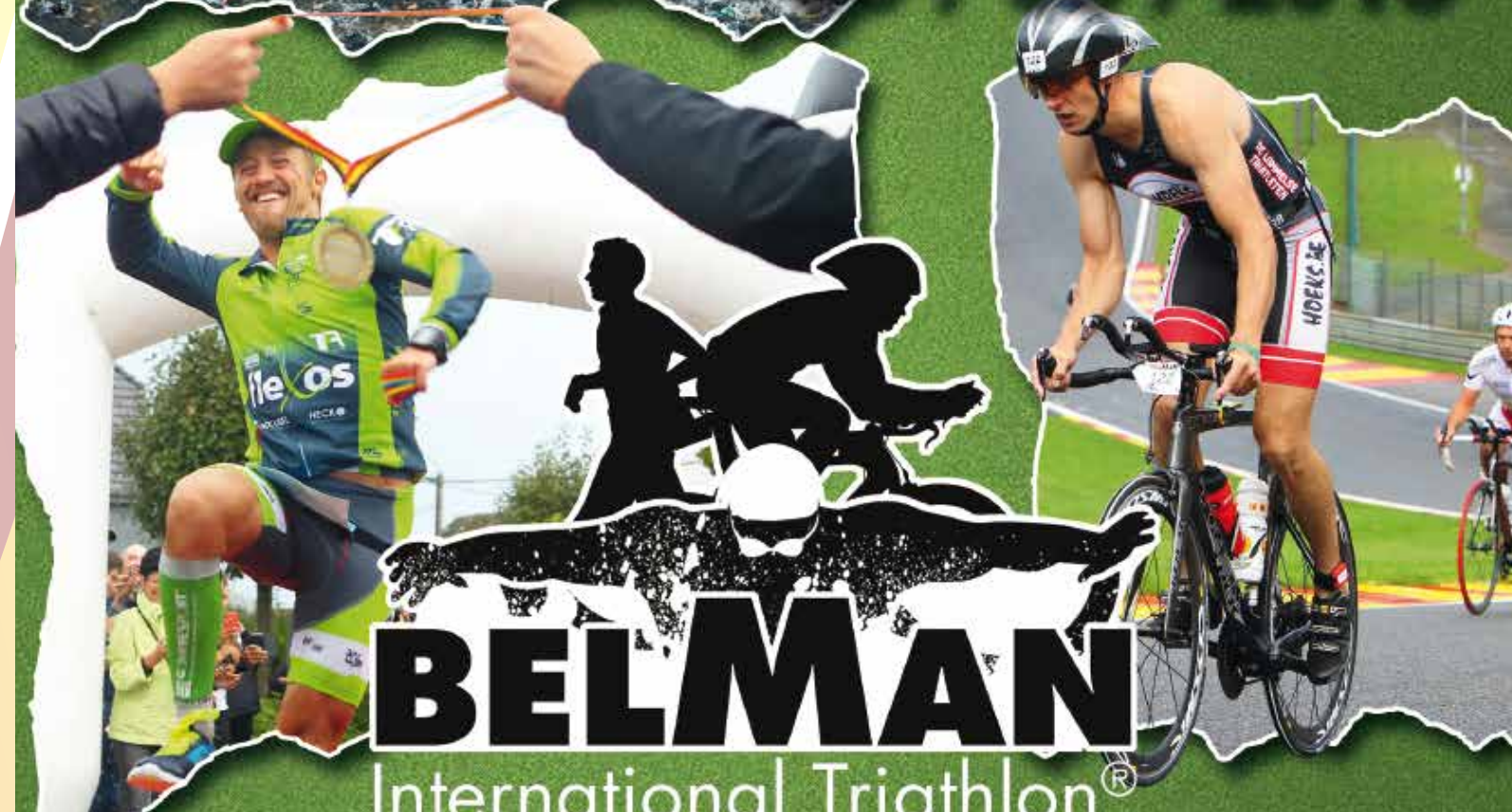


TRIATHLETE

READY

to challenge yourself ?

30 / 08 / 2015



Belgium International Full Distance (3.8/ 180/ 42)
Belman Half Distance (Single or Relay 1.9/ 90/ 21)
Belman Kids Day 8 to 12 (0.2 / 2/ 2)

BELMAN.BE - ARDENNES BELGES
*** ROBERTVILLE ***

**Champion du monde IM :
Sebastian Kienle / Mirinda Carfrae**



C'était à Hawaï, dans l'antre du triathlon format Ironman, sur Big Island à Kona que Sebastian Kienle s'est offert son premier titre de champion du monde IM après avoir dominé le format 70.3 pendant deux ans. Celui qui était monté sur la troisième marche du podium en 2013 n'a pas laissé la moindre chance à ses rivaux. Annoncé comme l'un des grands favoris de cette épreuve, l'Allemand a pris la poudre d'escampette à vélo dans des conditions météo difficiles (vent très fort) pour obtenir une avance très confortable avant le marathon pour s'octroyer le titre avec plus de 5 minutes d'avance !

Chez les femmes, Mirinda Carfrae a signé sa troisième victoire. A la traîne en natation et à vélo (14 minutes de retard à T2), c'est une nouvelle fois grâce à son marathon très rapide (en 2h50) qu'elle a pu remonter ses concurrentes une à une et notamment la très impressionnante Daniela Ryf

auteur d'un vélo très rapide quelques semaines seulement après sa victoire sur le championnat du monde 70.3 à Mont-Tremblant.

**Ils remettront leur titre en
jeu ... le 10 octobre
à Kona (Hawaï)**

Rappel podium

Hommes :

1 Sebastian Kienle	(DEU)	08:14:18
2 Ben Hoffman	(USA)	08:19:23
3 Jan Frodeno	(DEU)	08:20:32

Femmes :

1 Carfrae, Mirinda	(AUS)	09:00:55
2 Ryf, Daniela	(CHE)	09:02:57
3 Joyce, Rachel	(GBR)	09:04:23

EKOI
équipement cyclistes & triathlètes

SOLDDES

**DÉPART
MERCREDI 07
JANVIER À 8H
JUSQU'AU
17 FÉVRIER
MINUIT**

JUSQU'À **-70%**
WWW.EKOI.COM

DUATHLON

A Pontevedra, en Espagne, les Français ont brillé lors de ces championnats du monde en remportant l'or chez les femmes comme chez les hommes, les titres revenant à Sandra Levenez et Benoît Nicolas. Après 3 médailles d'argent (2009, 2010 et 2013) et 2 médailles de bronze (2011 et 2012), les ambitions de Sandra Levenez étaient donc de briguer ce titre mondial ! Elle était la grande favorite. Et elle a

fait honneur à son rang en s'octroyant enfin cette couronne mondiale.

Dans la course homme, duel franco-français entre Benoît Nicolas et Etienne Diemunsch pour le titre. Sans trop y croire, Benoît Nicolas franchit la ligne d'arrivée le premier et décroche le titre.



Ils remettront leur titre en jeu ...
du 14 au 18 mai à Adelaide (Australie)

Rappel podiumHommes :Femmes :

1 Benoît Nicolas	FRA	01:50:18	1 Sandra Levenez	FRA	02:04:07
2 Etienne Diemunsch	FRA	01:50:39	2 Gillian Backhouse	AUS	02:05:26
3 Emilio Martin	ESP	01:50:57	3 Sabrina Monmartreau	FRA	02:05:42

Duathlon CD :

Benoît Nicolas / Sandra Levenez



Duathlon LD :
Gaël Le Bellec / Emma Pooley

Le Français faisait parler de lui pour la première fois en 2014 en décrochant le titre de champion de France de duathlon LD devant tous les favoris. Il récidivait quelques semaines plus tard lors des championnats du monde de la discipline à Zofingen. A 26 ans, il parvenait à se couvrir d'or devant des pointures comme Vansteelant ou Woestenborghs. Dans la course féminine, c'est une reconversion réussie pour la Britannique Emma Pooley. Cycliste professionnelle de 2007 à 2014 (avec un titre de championne du monde du CLM en 2010), elle s'octroie une probante couronne mondiale pour sa première saison en multi-enchaînement.

Rappel podiumHommes :

1 Gaël Le Bellec	(Fra)	06:21:47
2 Yannick Cadalen	(Fra)	06:26:05
3 Søren Bystrup	(Den)	06:27:44

Femmes :

1 Emma Pooley	(GB)	06:47:27
2 Eva Nystrom	(Suè)	07:19:17
3 Laura Hrebec	(Sui)	07:20:52

TRIATHLON OFF ROAD

Cross triathlon :
Ruben Ruzafa / Katrin Müller

C'est à Zittau que l'Espagnol qui s'était heurté en 2013 au grand sud Africain, the Caveman Conrad Stoltz est parvenu cette fois à décrocher le titre mondial de cross triathlon. C'était le 16 août 2014. Ayant réalisé un vélo en solitaire comme à son habitude, il décrochait sa première couronne de cross triathlon.

Après avoir décroché le titre européen, l'Allemande Katrin Müller est devenue championne du monde de cross triathlon.

Rappel podium

Hommes :

1	Ruben Ruzafa	ESP	02:34:33
2	Josiah Middaugh	USA	02:35:28
3	Braden Currie	NZL	02:37:10

Femmes :

1	Katrin Müller	GER	02:58:35
2	Flora Duffy	BER	03:00:53
3	Helena Erbenova	CZE	03:02:32

Xterra :
Ruben Ruzafa / Flora Duffy

Quelques mois après avoir remporté le titre en cross triathlon, l'Espagnol Ruben Ruzafa s'alignait sur l'île de Maui, en lice pour un troisième titre mondial après ses sacres de 2008 et de 2013. Le plus rapide comme à son habitude sur la partie vélo, Ruben Ruzafa effectuait aussi une très bonne natation et une course à pied régulière. Le plus complet sur les 3 disciplines remportait logiquement le titre.

Chez les femmes, Flora Duffy entraînait dans la légende en devenant la première triathlète des Bermudes à remporter le titre mondial.

Rappel podium

Hommes :

1	Ruben Ruzafa	Spain	02:29:56
2	Josiah Middaugh	Colorado	02:31:11
3	Ben Allen	Australia	02:34:50

Femmes :

1	Flora Duffy	Bermuda	02:47:59
2	Barbara Riveros	Chile	02:50:04
3	Nicky Samuels	New Zealand	02:56:31

**Ils remettront leur titre
 en jeu ...
 le 1^{er} novembre 2015 à
 Maui (Hawaii)**



Ruben Ruzafa sur Xterra credit photo xterraplanet

'00' Only One

**LE SAC 100 % FONCTIONNEL
 POUR LES VOYAGES,
 LE TRAVAIL ET LE SPORT**



reddot award 2014
 winner



INDISPENSABLE POUR VOS VOYAGES DE 1 À 3 JOURS



'00' MEDIUM

Solution parfaite pour les voyages de 48h



'00' REGULAR

Solution parfaite pour les voyages de 72h



'00' TROLLEY

Solution parfaite pour les voyages de 72h



48h



72h



72h



Sportbags®

Liste de revendeurs sur www.agsportbags.com

Qui sera l'athlète de l'année 2015 ?

Beaucoup de prétendants pour peu d'élus... Les pronostics sont ouverts pour savoir qui sera sacré triathlète de l'année 2015. Le verdict dans quelques mois après une saison que nous espérons une nouvelle fois riche en émotion

2014 nous a livré ses champions de l'année mais aussi ses révélations... ces noms qu'on attendait pas... du moins, pas à ce niveau ! Qui aurait parié sur la victoire de Daniela Ryf lors des championnats de 70.3 et sur une seconde place quelques semaines plus tard sur le full distance à Hawaii ? De même lors de notre grand concours des pronostics à Hawaii, aucun des nombreux pronostiqueurs (près d'un millier) n'avait cité le nom de Ben Hoffman sur le podium des championnats du monde. Comment mentionner une personne quasiment inconnue au bataillon des finishers ironman ?

2014 a permis à certains de confirmer leur place parmi l'élite mondiale. Le premier d'entre eux n'est autre que l'Espagnol Javier Gomez ! Un quatrième titre de numéro 1 mondial ne pouvait lui suffire. L'an dernier, il s'était offert un titre mondial sur Xterra. Cette année, c'est sur half qu'il s'est essayé... Quand on s'appelle Gomez, essayer c'est gagner ! Et le voici auréolé d'un nouveau titre mondial, sur 70.3 cette fois !!!

Côté Allemand où le triathlon est très populaire, ils ont eu également LEURS champions. Le premier d'entre eux n'est autre que Sébastien Kienle. C'est à Francfort qu'il faisait son entrée en grande pompe dans le cercle fermé des finishers IM en sub8. Au passage il décrochait le record, le titre de champion d'Europe, s'offrait la victoire au duel avec le champion du monde en titre IM Frederik Van Lierde... Bref, le grand chelem, le jour de ses 30 ans ! L'IM Francfort était également l'occasion de voir comment le champion olympique de Sydney Jan Frodeno réussirait sa reconversion sur des distances plus longues. Une troisième place à Francfort en ayant marché sur le marathon ne pouvait que rassurer ! Quelques semaines plus tard, il enchaînait également les podiums : 2e sur 70.3 pour une poignée de secondes et 3e sur les mondiaux IM... Frodenissimo a réussi son

passage sur des distances plus longues et c'est ce qui en fait notamment un sérieux prétendant à devenir l'année prochaine le champion de l'année. Il devra confirmer mais fort de son expérience, les pronostiqueurs le placeront souvent sur la plus haute marche du podium et il ne devrait pas les décevoir !

Des déceptions, il y en aura eu en 2014... Nous retiendrons notamment celles de Frederik Van Lierde qui malgré des courses aux avants-postes n'a pas pu concrétiser avec autant de victoires. Professionnel et travailleur, il faudra compter sur lui pour revenir au meilleur niveau et décrocher le titre de l'athlète de l'année 2015.

Du côté des Français, nous nous féliciterons d'une année en or pour les Français avec de nombreuses médailles et titres : en duathlon CD en individuel et par équipe, sur duathlon LD ou encore sur les championnats du monde LD ITU avec un triplé historique... L'histoire, Cyril Viennot est entré dans celle du triathlon français en décrochant un top 5 lors des championnats du monde IM. Meilleure performance de tous les temps à Hawaii pour un tricolore. Bien difficile de dire quel tricolore pourrait décrocher le titre du triathlète 2014 ! Pour 2015, les compteurs sont remis à 0, à côté des Billard, Nicolas, Levenez, Le Bellec, Sudrie, Viennot, il faudra également compter sur des valeurs sûres du triple effort français comme Jérémy Jurkiewicz ou encore Romain Guillaume. Sans oublier les valeurs montantes comme Chevrot ou encore Costes... Les stars du court seront quant à elles mobilisées sur la course au ticket pour Rio 2018...

Frodeno, Gomez, Kienle, Van Lierde, Ryf, Carfrae, Joyce, Steffen... Qui sera l'athlète international de l'année 2015 ? rendez-vous dans quelques mois après une saison 2015 qui s'annonce comme un excellent cru !

Bonne année à tous !



TRIATHLON INTERNATIONAL DE DEAUVILLE
PAYS D'AUGE

6 et 7 JUIN 2015

LES INSCRIPTIONS SONT OUVERTES

LONGUE DISTANCE • COURTE DISTANCE • DÉCOUVERTE • JEUNES

www.triathlondeauville.com

PARTENAIRE PRINCIPAL: DEAUVILLE

PARTENAIRES INSTITUTIONNELS: Conseil Général Calvados, Région Haute Normandie

SPONSORS OFFICIELS: DARE2Tri, Harmonie mutuelle, LA LIQUE, Imprimerie Tixandre-Sorel, Carrefour market

PARTENAIRES MEDIAS: TRIATHLETE, Le Pays d'Auge, SPORT +, bleu

photo : © Sandrine Doyen Engel

Bahreïn, nouvelle place forte du triathlon ?



L'Allemand Michaël Raelert et la Danoise Helle Frederiksen se sont imposés le 6 décembre dernier sur la première édition du Challenge Bahreïn. Au delà de cette course qui réunissait un plateau très relevé en cette fin de saison, les organisateurs ont dévoilé leur plan. Faire de Bahreïn un haut lieu pour le triathlon. Les moyens ont été donnés pour permettre à cet objectif d'être atteint dans un avenir proche...

Par Jacvan, photos Getty Images for Challenge Triathlon

MyOwn

PERFECT SADDLE

by prologo

Find your own perfect saddle

MyOwn is the innovative fitting system developed by Prologo: a new way to find the saddle that best suits your needs. Thanks to the kit and the advanced software you can identify in a scientific way the best saddle for your physical features, in four simple steps.



Choose your end use

Select the cycling level of the client by specifying the level of experience: Friendly user or Expert. Each discipline has its own characteristics, for example different movements and stresses will change according to the level of the cyclist. The saddle must take into account this diversity in order to improve the performance of every cyclist.



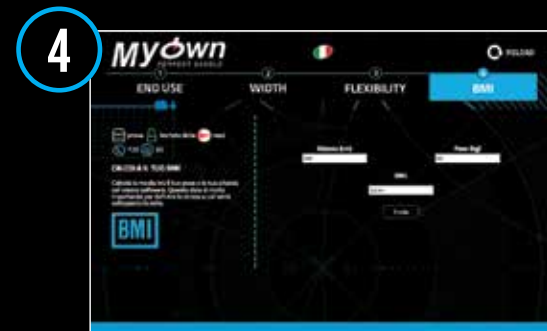
Measure your ischial bones

In this step you will need to measure the space between the tuberosity of the ischial according to the gender and individual characteristics. To make this detection on 'My Own Station', sit and keep the knees at 90 degrees, hold the handles on the side and press your weight on the gel.



Measure your lumbar flexibility

This second measurement is made with a digital inclinometer (or level), in a flexed position of the individual: sit on 'My Own Station', separate your legs and lean forward until you touch the floor with the palms of your hands.



Calculate your BMI

To end the process, the software asks the BMI (body mass index) of the cyclist. Just enter the weight and height in the screen, and the software automatically calculates the value. This is important to determine the force exerted on the seat. By clicking on SEND, the software will choose the most suitable saddle and will also suggest possible variants.



The result

After doing each step as indicated, the software processes the detected data giving as result the saddle that best suits the physical characteristics of cyclist.



Le Prince Nasser Bin Hamad Al Khalifa lors de son arrivée

Bahreïn serait-elle en passe de devenir la capitale du triathlon ? C'est, semble-t-il, la volonté des autorités sportives locales sous l'impulsion d'un passionné du triple et effort et pratiquant, Son Altesse Cheikh Nasser bin Hamad Al Khalifa. Le triathlon de Bahrain labellisé Challenge dès sa première édition a été lancé il y a quelques mois en grande pompe et malgré une date tardive dans le calendrier, elle a rassemblé une partie de l'élite mondiale ayant choisi de repousser la traditionnelle coupure de fin de saison après le 6 décembre. Il faut dire que cette course a certains atouts. Le premier, et non des moindres, c'est la course la plus dotée au monde. Avec un price money total de 500 000 dollars dont 100 000 dollars pour le vainqueur, ces sommes vertigineuses ont de quoi convaincre les pros de repousser la fin de saison de quelques semaines.

Mais pour les organisateurs de Bahreïn, les atouts ne s'arrêtent pas au price money. D'autant que celui-ci ne s'adresse finalement qu'à une poignée de professionnels quand la course est parvenue à réunir, pour sa première édition au 6 décembre près d'un millier de triathlètes.

Parmi les autres atouts promus par cette course, c'est de découvrir toute la

richesse culturelle de ce pays marqué par 4000 ans d'histoire et une architecture témoin de ce passé mais teintée du modernisme qui caractérise les villes des Emirats Arabes Unis. C'est toute cette découverte que le triathlon propose à ces participants.

La natation du Challenge Bahreïn de 1,9 km se déroule dans les eaux calmes de Bahreïn Bay, entourée par des modèles d'architecture moderne du Moyen-Orient et notamment le World Trade Center Four Seasons ou encore le Financial Harbour de Manama.

Le parcours vélo mêle passé et présent. Les concurrents traversent le pont vers l'île de Muharraq avant de rentrer à Manama dévoilant ainsi la grande mosquée Al Fateh, la plus grande mosquée de Bahreïn avant de découvrir le grand musée qui abrite également le Théâtre National. Puis, place au désert avec la traversée d'un site archéologique majeur avec ses milliers de pierres funéraires datant de 3000 ans avant JC quand la beauté de Bahreïn était considérée comme le plus parfait lieu de repos éternel.

Après leur voyage à travers l'histoire, les athlètes



WE CHOOSE HUUB



HUUB
HUUBDESIGN.COM

SMUG & SECURE

AEROCOMFORT TRIATHLON

SIMPLY THE BEST BIKE BAG IN THE WORLD

www.sciiconbags.com

STEP 1. WHEELS AWAY

Place them in their internal individual compartments.

STEP 2. SECURE FRAME

Fix the frame with the Internal Stabilizer System.

STEP 3. ZIP AND LOCK

Cover the aerobars with the Aerobars protector. Zip it up and lock it.

STEP 4. ENJOY YOUR FLIGHT

Smile at fellow travellers as you wheel past their cardboard boxes...



Aerobars Protector Included



NO NEED to remove or adjust your Aerobars



The AeroComfort Triathlon is the world's first bike bag with integrated metal structure for increased protection and ultimate comfort specifically designed for air transportation of Triathlon bikes. The concept of the AeroComfort Triathlon allows the bike to remain in its original setup, without having to remove the handlebars, handlebar extensions or seat post.

Engineered and designed in Italy since 1980

SCI CON
TECHNICAL BAGS

reviennent au présent pour un tour sur le circuit de F1 de Bahreïn réputé comme l'un des plus rapides au monde.

La course à pied n'est pas en reste et offre également son lot de paysages somptueux traversant le cœur d'un parc de vie sauvage. Les athlètes courent entre les autruches, les girafes, des oiseaux, chevaux, chameaux, Oryx...

Au cœur de ces richesses culturelles, Bahreïn a souhaité faire une place de choix au triathlon. Et c'est dans ce cadre que sera créé le «Bahreïn Triathlon City». Un centre de formation dédié exclusivement au triathlon. Un site qui se donne l'ambition de devenir un haut-lieu de performance avec la mise en place d'installations d'altitude et des lieux uniques d'entraînement dans les trois disciplines.

Les arguments avaient donc de quoi séduire et convaincre les triathlètes des quatre coins du monde de venir tester cette nouvelle épreuve.



Parmi les professionnels, bon nombre de triathlètes présents à Hawaii avait décidé de tenter l'enchaînement. C'était notamment le cas du champion du monde en titre Sebastian Kienle. Malgré de bonnes jambes, le champion allemand devait se résoudre à abandonner après seulement 30 km à vélo. Mais dans une Nation comme l'Allemagne où le triathlon est presque une tradition, un Allemand peut en cacher un autre... et même plusieurs. Michael Raelert mais également Andreas Dreitz ou encore Nils Frommhold restaient aux avant-postes pour espérer décrocher la victoire. Et c'est finalement Michaël Raelert qui se montrait le plus en jambe pour remporter la victoire devant son compatriote Andreas Dreitz et l'Australien Tim Reed.

Dans la course féminine, la start list affichait de belles prétendantes à la victoire. Et c'est avec beaucoup d'émotions que la Danoise Helle Frederiksen remportait la victoire. «Je n'aurai pu espérer finir plus idéalement cette saison 2014» confiait la Danoise.

HOMMES

- | | | |
|--------------------|-------|----------|
| 1. Michael Raelert | (GER) | 03:38:23 |
| 2. Andreas Dreitz | (GER) | 03:39:26 |
| 3. Tim Reed | (AUS) | 03:41:06 |
| 4. Eneko Llanos | (ESP) | 03:42:04 |
| 5. James Cummana | (RSA) | 03:44:29 |



SWIM

BIKE

RUN



Challenge revient au Danemark le 13.06.15

Course half ou full distance en individuel ou en relais



les inscriptions sont ouvertes



CHALLENGEDENMARK
BILLUND-HERNING
wearetriathlon!

 /challengedenmark

CHALLENGE SERIE

Et comme une bonne nouvelle n'arrive jamais seule, Son Altesse Cheikh Nasser bin Hamad Al Khalifa annonçait dès le 6 décembre la mise en place d'un Challenge «Triple Couronne». Il s'agira d'une série de trois triathlons distance half avec l'épreuve de Bahreïn en Décembre 2015 comme grande finale. Cette série comprendra donc les épreuves de Challenge Dubaï et Challenge Oman

tous deux dotées d'une grille de prix attractive tandis que la finale de Bahreïn proposera une grille de prix avec bonus atteignant le million de dollars !

Reste désormais pour cette épreuve à transformer l'essai de cette première édition et donner toute sa place à cette manifestation comme à cette série dans le calendrier mondial.



FEMMES

1. Helle Frederiksen	(DEN)	03:55:50
2. Rachel Joyce	(GBR)	03:58:15
3. Jodie Swallow	(GBR)	03:58:39
4. Annabel Luxford	(AUS)	04:00:17
5. Angela Naeth	(CAN)	04:00:48



Denis Chevrot, la fin d'une série difficile...



Oubliée la saison 2014 très chaotique et bien loin de ses espoirs. Le Français a d'ores et déjà mis le cap sur 2015 et a renoué avec la victoire. Il s'est imposé il y a quelques semaines en Australie, sur l'IM de Busselton. L'occasion pour nous de revenir avec lui sur ses déboires passés et surtout ses ambitions pour cette saison !

Propos recueillis par Pierre Mouliérac, crédit photos Rachel Russell@copyrights

TrimaX-hebdo : Une saison 2014 compliquée avec des problèmes mécaniques, physiques qui ont mis à rude épreuve ton mental... Peux-tu revenir sur ce début de saison ?

Denis CHEVROT : Tout allait bien jusqu'à ce que ma chaîne casse sur l'Ironman Port Macquarie (déjà en Australie). J'ai terminé cette épreuve à une 5ème place, qui n'était pas synonyme de qualification pour Kona. Il me manquait en effet un peu plus de 1000 points. Pour aller chercher la qualif', j'ai participé à l'Ironman Frankfurt. La course ne s'est pas bien passée puisque j'ai abandonné au 100ème km.

Des analyses sanguines ont révélé un petit problème qui a été rapidement réglé. Après cet échec, j'avais fait une croix sur la qualification pour 2014. C'était sans compter sur mon coach, Christophe Bastie, qui a su me convaincre de tenter d'attraper les 1000 points restants sur l'Ironman de Zurich, 3 semaines après Francfort. Tout allait bien jusqu'à la veille de la course, j'avais même déposé le vélo ! Un autre petit souci de santé, qui n'avait rien à voir avec le premier, s'est déclenché la veille au soir. J'ai dû me résoudre à rester allongé tout le dimanche... On a décidé d'arrêter les frais pour 2014 et de couper une semaine.



DUO TONIC
Nutrition sportive responsable

UNE ENERGIE
ALTERNATIVE



UN CONCEPT 2 EN 1



Diluer une dose dans 500ml d'eau pour obtenir une boisson isotonique, ou consommer pur comme un gel. Une bouteille de 300ml contient 12 doses, soit 12 gels de 35gr ou 6L de Boisson Isotonique



*SAUF ACCESSOIRES.



DES ACCESSOIRES
RÉUTILISABLES

Duo Tonic vous propose deux types de fioles, lavables en machine et réutilisables, adaptées à votre pratique pour consommer vos gels d'une manière responsable et pratique. Capuchon étanche : pas de gels sur vos doigts, valve anti gouttes.

DUO TONIC EST UNE MARQUE CRÉÉE PAR LES SPORTIFS, POUR LES SPORTIFS. RETROUVEZ ASTUCES, CONSEILS ET ACTUALITÉS SUR WWW.DUOTONIC.COM ET SUR NOS RÉSEAUX SOCIAUX POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR

KOUAR

AERO ROAD BIKE



Valdenaire SA : distributeur KUOTA pour la France et le Luxembourg
www.facebook.com/ValdenaireSA

RENCONTRE

TrimaX-hebo : Comment es-tu parvenu à te remotiver en fin d'année après toutes ces contrariétés de ta saison 2014 pour le KPR ?

DC : J'aime m'entraîner et courir, je n'ai donc pas eu de problème de motivation.

TrimaX-hebo : Partir en Australie est un pari audacieux... Raconte-nous ton périple australien.

DC : Afin de ramasser le maximum de points pour le KPR 2015, j'avais prévu de participer à l'Ironman de Barcelone, à l'Ironman70.3 de Mandurah et à l'Ironman de Busselton. Une blessure au genou m'a empêché de courir tout le mois de septembre et donc de participer à Barcelone. C'était déjà mal engagé...

Je suis arrivé en Australie 5 jours avant la première course. J'étais installé à Secret Harbour, une ville à 20 km au nord de Mandurah. J'ai terminé 7ème. L'Ironman de Busselton avait lieu 4 semaines plus tard. Pendant ce temps, j'ai fait des entraînements « Bastiesque » pour être bien préparé en vue du jour J. Je suis arrivé à Busselton (à 2 h de voiture de Secret Harbour) 2 jours avant l'épreuve. Je n'ai pas eu le temps de reconnaître le parcours, de toute façon je savais que c'était tout plat. Le jour J, j'ai réalisé une bonne course puisque je gagne ! Je suis rentré 6 jours après l'épreuve.



TrimaX-hebo : Comment appréhendais-tu cette épreuve avec tous ces adversaires australiens de renom ? Est-ce que JérémY Jurkiewicz t'a conseillé pour briller le jour J ?

DC : Il y avait aussi une belle pléiade d'Européens au départ ! Comme je l'ai dit par le passé, la nationalité de mes concurrents n'a pas d'impact sur mon état d'esprit.

Jérémy n'est pas avare de conseils, mais il ne m'a pas conseillé particulièrement pour cette épreuve. C'est plus le rôle de Christophe qui en plus connaît cette course, puisqu'il y a participé, et en tant qu'entraîneur puisqu'il est le coach de JérémY le précédent vainqueur.

TrimaX-hebo : Depuis ta performance en Floride 2012, nous suivons avec intérêt ta carrière, qu'est-ce que tu as prévue pour 2015 en dehors de KONA ;-) ?

DC : Je vais participer à un Ironman en mai, sûrement le Brésil (Championnat de Région avec 4000 pts) et je vais essayer d'être sélectionné pour les championnats du monde ITU qui auront lieu en Suède le 28 juin. Au vu du niveau des Français sur le long, ça ne va pas être facile !



Bien s'alimenter à l'entraînement



Vous trouverez quelques conseils alimentaires à appliquer sans modération afin de mener à bien vos entraînements. C'est à l'entraînement que se construit la performance, et de vos choix nutritionnels entre autre dépendra la réussite de votre objectif.

Par Marion Rouxel,
Diététicienne nutritionniste
chez OVERSTIM.S®

Une alimentation diversifiée et équilibrée pour un bon état de forme

L'enchaînement des entraînements fait que les triathlètes disposent de peu de temps pour récupérer entre les séances. Il est donc important de veiller à son alimentation pendant mais également en dehors de l'activité physique. Au quotidien, vous devez consommer des végétaux (légumes et fruits) des féculents (pâtes, riz, semoule, pain, quinoa, lentilles...) ainsi que des protéines (viandes, poissons, œufs, fruits de mer, protéines végétales : soja...). Pensez à boire au minimum 1.5 L d'eau par jour et salez vos plats après l'entraînement. Si vous ne consommez pas de produits laitiers, il faut trouver d'autres sources de calcium : eaux riches en calcium, sardines avec les arêtes en conserve, boissons au soja enrichies en calcium, amandes... Les produits de l'effort sont très souvent enrichis en calcium.

Les végétaux sont à consommer à chaque repas, ils vous apportent des minéraux, des fibres ainsi que des précieux antioxydants. Les antioxydants permettent de combattre les radicaux libres. Le fait d'utiliser de l'oxygène produit des déchets appelés radicaux libres. Ces radicaux libres sont en plus grand nombre chez le sportif car il y a une consommation accrue d'oxygène à l'effort. Ces radicaux libres altèrent les cellules de notre organisme (à terme : maladies cardiovasculaires, neurodégénératives, peut-être le surentraînement chez le sportif), d'où la nécessité des antioxydants.

Adapter votre alimentation à vos horaires d'entraînement

Il est contre-indiqué de partir le ventre vide à l'entraînement au risque d'être victime d'une hypoglycémie et d'utiliser vos « muscles » à des fins énergétiques. Il est tout aussi déconseillé de partir le ventre trop rempli. Bien que la sensation d'estomac « calé » rassure de nombreux sportifs,

BOOSTEZ

VOTRE PRÉPARATION PHYSIQUE



EN PHASE DE PRÉPARATION
PHYSIQUE GÉNÉRALE (PPG)



POUR VOS SEANCES
DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE



POUR LES ENTRAÎNEMENTS
PERMETTANT D'AUGMENTER
VOTRE PUISSANCE MUSCULAIRE

SAVEURS

- CHOCOLAT
- VANILLE

Prix de vente conseillé : boîte 300g : 22,95 €
Existe en pot de 750g : 49,95 €

AUGMENTEZ VOTRE PUISSANCE MUSCULAIRE !

La boisson de **RENFORCEMENT MUSCULAIRE** est un concentré de protéines spécifiquement élaboré pour les sportifs qui souhaitent renforcer leur masse musculaire.

Sa composition en protéines de lactosérum et caséinates de calcium en fait un produit à haute valeur biologique. Les protéines de lactosérum rapidement assimilées par l'organisme soutiennent la croissance musculaire, tandis que les caséinates absorbées plus lentement contribuent au maintien de la masse musculaire en phase d'entraînement.

Utilisation : Préparer votre boisson dans un bidon ou dans un shaker. Boire la moitié dans l'heure qui précède votre entraînement et l'autre moitié juste après votre entraînement.

OVERSTIM.S
NUTRITION SPORTIVE À HAUTES PERFORMANCES



composée d'un produit céréalier et d'un fruit. Puis consommez juste avant votre entraînement un bol de **SPORDEJ®**. Après l'effort, faites un dîner léger et équilibré : des légumes, une part de féculents, une portion de viande ou de poisson, du pain, un laitage, un fruit. Pensez à vous faciliter la vie : plats rapides à préparer, plats prévus la veille... Poursuivez l'hydratation, vos dernières urines de la journée doivent être claires.

Une bonne hydratation pour de bons entraînements



Une déshydratation chronique liée à un manque d'hydratation à l'entraînement est un terrain favorable pour les blessures, la fatigue... Votre état de forme et la qualité des entraînements seront altérés. Il est important de veiller à vos apports hydriques pendant vos séances de vélo, de course à pied et de natation (car même dans l'eau, il y a des pertes hydriques). Pour cela, prenez l'habitude de bien vous hydrater: boire dès le début de l'effort, gorgées par gorgées et très régulièrement. Je vous renvoie à l'article précédemment rédigé sur l'hydratation du triathlète.

Un bon apport d'énergie pendant la séance d'entraînement

Selon la durée et l'intensité des séances, l'hydratation pourra être renforcée par quelques compléments énergétiques tels que le **GEL ANTIOXYDANT** pour optimiser la contraction musculaire et la **BARRE FRUITEE** pour calmer les sensations de faim qui peuvent apparaître lors des longues sorties.

Enfin une récupération soignée pour limiter la fatigue

Je vous renvoie à l'article précédemment rédigé sur la récupération.

Bon entraînement !

elle peut être à l'origine de perturbations digestives préjudiciables à votre entraînement.

Vous vous entraînez avant d'aller au travail ?

Consommez un bol de **SPORDEJ® OVERSTIM.s** avant l'entraînement puis prenez un petit-déjeuner traditionnel à votre retour, en insistant sur l'hydratation (eau, thé, café). Si vous n'avez pas le temps de prendre votre petit-déjeuner une fois l'entraînement terminé, emportez au moins une barre protéinée, un fruit et un yaourt sucré à boire sur votre lieu de travail. Vous avez aussi besoin d'énergie pour travailler !

Vous vous entraînez sur l'heure de midi ?

Votre petit-déjeuner doit être complet sur la base d'un produit céréalier, d'un produit protidique, éventuellement d'un produit laitier, d'un fruit et d'une hydratation. Vous pouvez par exemple consommer : thé ou café + muesli + yaourt + 1 verre de jus de fruits 100 % pur jus, ou thé ou café + pain aux céréales + miel + 1 œuf + 1 kiwi. En fin de matinée, prévoir une collation de **SPORDEJ®** si vous avez faim. Après l'entraînement, trouvez le temps pour manger, par exemple : crudités, salade de pâtes au thon ou sandwich poulet-crudités, laitage et fruit. Par ailleurs, ne négligez pas l'hydratation afin de favoriser la récupération.

Vous ne pouvez vous entraîner qu'à partir de 19 h ?

Vous pouvez prendre une collation dans l'après-midi

VOS CONCURRENTS SONT LOINS DERRIÈRE ?

LES NÔTRES AUSSI !

COMPRESSION

BV SPORT

2x

PLUS EFFICACE*



CYRIL VIENNOT

BOOSTER Elite



BVSPORT.COM



BV SPORT®
BOOSTER VEINES SPORT

*Étude clinique indépendante démontrant une augmentation de la fraction d'éjection de sang vers le cœur : +79% avec la COMPRESSION BVSPORT, contre +34% pour la CONTENTION CLASSIQUE. Toutes les infos sur www.bvsport.com

NEW!
Info rubrique :

Une nouvelle rubrique fait désormais son apparition. Tous les mois, retrouvez des astuces de pros, des conseils, des manies, des techniques... Les pros se livreront à vous tous les mois pour vous faire partager un peu plus leur univers et leurs habitudes !

La «machine» made in Simon Billeau



Pour démarrer ce nouveau rendez-vous mensuel, c'est Simon Billeau qui nous présente son vélo, optimisé pour une éventuelle participation à Hawaï en octobre prochain.

« Mon objectif est de faire un vélo spécifique pour Hawaï comme pour les courses Ironman sur lesquels je vais m'aligner cette année. Je veux vraiment optimiser la partie cycliste. Hawaï étant un parcours roulant malgré les toboggans, le vent est le principal adversaire. »

Comme il l'avait déjà fait en 2009, une des optimisations de Simon est de passer son vélo en mono-plateau.

Quel intérêt à cela ?

« On y gagne déjà en poids... Cela représente un gain significatif entre le petit plateau, le shifter du dérailleur, le dérailleur avant et le câble. Soit un gain est de l'ordre de 250g.

Puis il y a l'aspect aéro qui est encore plus important. Mon but est de limiter les turbulences au maximum donc même si le gain est marginal avec un shifter qui est en général englobé dans la paume de ma main, au niveau

du pédalier, l'effet bénéfique est prouvé. L'écoulement de l'air est moins obstrué par la patte anti-déraillement vs dérailleur-petit plateau »

L'optimisation passera également par les roues. En cas de qualification, rappelons que la roue pleine est interdite, Simon opterait pour un choix peu répandu sur Big Island. Une roue 3 ou 5 bâtons de chez FFWD à l'avant et la F9R à l'arrière. (Pour plus d'infos : <http://www.ffwdwheels.com/products/wheels/road-tubular/f9r-white-dt240/>)

Enfin, les connaisseurs reconnaîtront la X-Lab Pocket 300 montée sur le vélo de Simon. C'est un modèle à visser, sans scratch, pourtant le BMC ne possède pas les fixations nécessaires à ce modèle. « La X-Lab Pocket 300 est fixée à l'aide de scotch double face dont l'une des faces est en velcro... Ca vient de chez Perma. J'arrive quasiment à soulever mon vélo par la pocket sans que cela ne se décolle. »

Côté transmission, Simon a également un avis bien tranché :

« J'ai arrêté de me casser la tête avec du Di2 qui m'a apporté bien plus d'ennuis que d'avantages. Par ailleurs, je suis las de la course à laquelle se livre les marques d'équipementier en composants. J'ai connu à mes débuts du 8 vitesses, puis 9 vitesses puis 10 et maintenant 11 vitesses pour quel intérêt hormis changer sa chaîne tous les 4000 km ?

**Visionest**

donc apparu comme «La» solution. Qui plus est, avec un dérailleur arrière aéro comme le Métron, j'y gagne sur tous les plans. »

Pour le pédalier, Simon reste fidèle à Rotor, il a opté pour le Flow, un pédalier très aéro, avec des manivelles de 180mm malgré ses 178cm... Un choix qui va un peu à l'encontre de la tendance actuelle. Lors des derniers championnats du monde IM nous avons plutôt remarqué de nombreux vélos de pro équipés en 170mm, même le grand Jan Frodeno (3ème) est resté sur du traditionnel 172,5mm.

Pourquoi ce choix ?

« Plus la longueur des manivelles est grande, moins la selle est haute. Donc avec la même drop, j'arrive à abaisser ma position au maximum sur mon BMC TM01 qui est déjà un taille S. Pour info, le dessus de mes repose-coudes est à 82,4mm du sol. Côté poste de pilotage, je me suis équipé du Tririg Alpha non homologué UCI car il ne respecte pas le ratio. Par ailleurs, il est léger et très modulable. »

L'avenir nous dira si ces optimisations seront payantes ou non, dans tous les cas la démarche de Simon est plus qu'intéressante, il nous montre qu'à ce niveau, tous les détails comptent !

Nous espérons donc voir ce beau vélo à Kona en octobre prochain, **Bonne chance Simon !**

WOWOW, la nuit en toute sécurité



Ce mois-ci, nous avons testé la gamme de produit WOWOW, de quoi réaliser toutes vos séances nocturne en totale sécurité.

Test réalisé par Sébastien RODRIGUEZ,
photos SR©droits-réservés

Introduction

Wowow travaille avec un fabricant Belge P&A Products, une entreprise spécialisée dans la fabrication de produits réfléchissants. Grâce à une production maîtrisée de leur propres produits, de leurs années d'expérience et à l'usage de matière première de haute qualité, Wowow garantit que tous ses produits sont conformes aux normes Européenne. Chaque jour de nombreux produits sont expédiés à travers l'Europe, avec la certification ISO 9001. Wowow est désormais présent dans plus de 2000 enseignes.

Pour ce test, ce sont quatre produits complémentaires et indispensables à votre sécurité que nous allons mettre en avant.

LE TEST EN VIDEO

Retrouvez ce
test en vidéo
en cliquant sur
l'image ...



Veste Dark Jacket 2.0



Cette veste est fortement réfléchissante. C'est un coupe-vent, aéré résistant à l'eau. Elle a été spécialement conçue pour répondre aux besoins du coureur à pied.



Elle est très légère (200 grammes en taille M), ce qui permet de l'utiliser sur une large période de l'année, simplement en adaptant les couches en dessous. Elle évacue également très bien la transpiration, grâce à des aérations sous les bras et dans le dos. La Dark Jacket 2.0 pourra également vous accompagner sur les sorties pluvieuses puisqu'elle résiste à l'eau. Côté pratique, elle dispose de deux poches avec fermeture éclair, pratique pour ranger ses clés ou emporter un petit ravitaillement.

Cependant, le véritable atout de cette veste est sa visibilité de nuit. Outre sa couleur jaune fluo (disponible également en gris), ce sont ses panneaux réfléchissants qui font la différence. La veste est équipée de zones réfléchissantes sur l'avant, dans le dos et sur les bras, pour un total de 270cm² de surface réfléchissante. Le tout assure une visibilité à 360 degrés, et de loin ! Vous serez visible à 150m contre 20m si vous portez un habit standard sombre.

La veste Wowow Dark Jacket 2.0 est disponible à partir de 59,95 €.

Plus d'informations :

http://www.accessoires-running.com/wowow_m14.html#.VKu8U3vIh3U

A noter que la veste pourra également très bien convenir pour vos sorties à vélo.



Bonnet Reflective Beanie

Le bonnet réfléchissant Wowow est doté d'un intérieur en laine polaire. Très doux au touché, il est très confortable lors de la course et procure une excellente isolation thermique. Il est également très respirant et peut être utilisé sur une large plage de température. Ce bonnet est extensible et n'existe qu'en taille unique, il s'adaptera à toutes les têtes, sans réglages.

Encore une fois, son atout reste la visibilité de nuit. Il possède une large surface réfléchissante de 260cm², répartie tout autour du bonnet, pour une vision à 360 degrés.

Le reflective Beanie sera visible des automobilistes à 150m, contre 20m pour un bonnet classique de couleur sombre.

Ce bonnet est disponible à partir de 19,95€.

Plus d'informations :

http://www.accessoires-running.com/wowow_m14.html#VKu8U3vIh3U

Gants Dark Gloves 3.0

Ces gants sont équipés d'un intérieur en tissu polaire. Le touché doux et agréable reflète le confort de ces gants une fois enfilés. Le tissu est également très extensible pour s'ajuster parfaitement à vos mains. Ces gants conviennent à la fois pour une pratique course à pied et cyclisme, la paume de la main est équipée de patches en silicone pour une parfaite adhérence sur votre cintre.

Pour le côté pratique, l'index et le pouce sont dotés d'un tissu « touch screen » qui permet d'utiliser les écrans tactiles de vos Smartphones ou tablettes sans avoir besoin d'enlever vos gants.

Outre leur couleur jaune fluo, la visibilité est également assurée par du tissu 3M réfléchissant, pour un total de 25cm² de surface réfléchissante.

Ces gants sont disponibles à partir de 27,95€.

Plus d'informations :

http://www.accessoires-running.com/wowow_m14.html#VKu8U3vIh3U



TRIATHLÈTES, VOUS ÊTES À LA RECHERCHE DU MEILLEUR MATÉRIEL POUR VIVRE VOTRE PASSION INTENSÉMENT.



ADOPTEZ :

- les indispensables *lacets élastiques autobloquants*. Ils travaillent aussi dur que vous !

XTENEX

- les ceintures de running *les plus confortables du marché* avec pochettes en néoprène, attaches dossard, portes gels, gourdes, ... brassards iPhone

FITLETIC™

modèles utilisés par
FREDERIK VAN LIERDE champion du monde IronMan KONA 2013

- ceinture RN06 (6 porte gels) + 4 gourdes additionnels AD06 (4 fois 180 ml)
- lacet Xtenex sport vert fluo

© TRIMAX-EBDO

www.accessoires-running.com

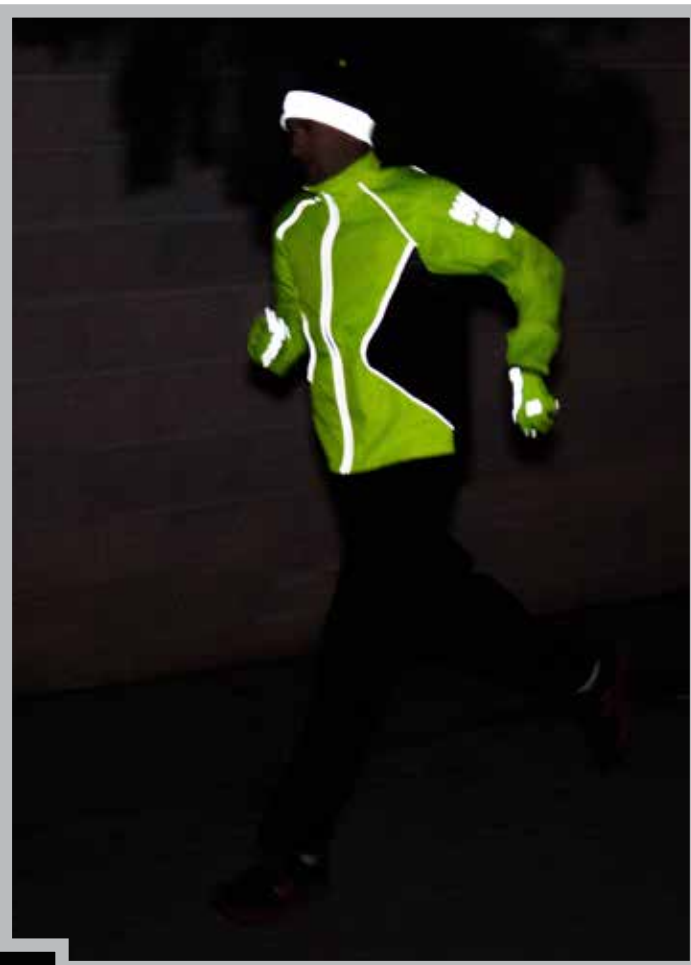
TEST MATERIEL

Wowow Multiligh

Le Multilight est un réflecteur polyvalent avec 4 LED rouges internes. La combinaison de la réflexion et les feux rouges vous donne une visibilité jusqu'à 70 mètres! La surface totale réfléchissante est de 80cm²

Vous pouvez fixer le Multilight sur presque tout ce que vous voulez: votre bras (avec le brassard inclus gratuitement), votre chapeau, chaussures, sac à dos, casque de vélo, un peu partout sur votre vélo, etc.

Le Multilight se referme sur lui-même au moyen de velcros de haute qualité, aucun outillage n'est donc nécessaire. Les 4 LEDS de forte puissance fonctionnent dans deux modes différents, soit en lumière continue, soit en clignotant. Le multilight est également résistant à l'eau, aucune crainte donc pour l'emporter les jours de pluie. Il vous assurera une visibilité jusqu'à 70 mètres, et ce, pendant 50 heures avec la même batterie. Une simple pile CR2032, remplaçable et facilement trouvable dans le commerce.



Le Wowow Multilight est disponible à partir de 8.95€.

Plus d'informations :

http://www.accessoires-running.com/wowow_m14.html#.VKu8U3vIh3U

Conclusion

Avec cette gamme Wowow, vous avez de quoi vous entraîner à pied comme à vélo en toute sécurité cet hiver. Pour une centaine d'euros pour l'ensemble des produits présentés, vous devenez visible 130 mètres plus loin que d'habitude, et portez sur vous plus de 600cm² de surface réfléchissante.

Enfin, les textiles sont d'excellente qualité et parfaitement adaptés à la pratique de vos sports favoris.

Réfléchissez bien !



EMBRUN MAN

RENSEIGNEMENTS
www.embrunman.com



LE MYTHE

2015 :

32^{ème} édition

**GRILLE
DE PRIX :
140 000 EUROS**

Dimanche 09 août **Tables rondes**
Lundi 10 août **Tables rondes**
Mardi 11 août **Matin : Bike & Run**
Midi : Ouverture zone exposants
Après-midi : Duathlon Open et Championnat de France (Groupes d'Age)
Mercredi 12 août **Matin : Grand Prix F.F.TRI. de Duathlon**
Jeudi 13 août **Matin : Triathlon Courte Distance**
Après-midi : Grand Prix F.F.TRI. de Triathlon pour la recherche sur le cancer
Vendredi 14 août **Matin : Triathlon Avenir**
Samedi 15 août **Matin : EmbrunMan / Aquathlon**
Dimanche 16 août **Matin : Remise des prix**
Midi : Clôture salon exposants / Remise des prix



Kona Wings by Kiwami



Ce mois-ci, nous avons testé le nouveau Kiwami Kona wings, un maillot spécialement étudié pour l'aérodynamisme sur le vélo

Test réalisé par Sébastien RODRIGUEZ, photos SR@droits-réservés

Introduction

Depuis maintenant deux ou trois ans, une nouvelle mode arrive petit à petit sur les épaules des champions du triple effort, en particulier sur longue distance. Nous voulons bien entendu parler de ces nouvelles « tri-fonctions », avec des manches. Leur but est clairement d'apporter un gain aérodynamique sur la partie cycliste. Avec la seconde place à Kona l'an dernier de Luke McKenzie, ils étaient de plus en plus nombreux cette année en manche longue sur Big Island. Et ce type de tenues risque bien de devenir la norme avec la victoire de Sebastian Kienle, mais également un podium 100% avec manche sur le vélo !

Kiwami l'a bien compris et propose dès à présent un maillot aérodynamique pour les triathlètes les plus perfectionnistes, le KONA wings.

Protection thermique

Le Kona wings sèche très rapidement et son tissu apporte une légère protection contre le froid. Cela peut s'avérer très pratique sur certaines courses assez montagneuses où le climat peut vite changer, et où les descentes peuvent également très vite vous faire attraper froid. C'est le cas de courses comme Embrun ou Nice. Cependant avant de descendre, il faut également monter, rouler, parfois à des températures très chaudes, comme à Kona par exemple. Le kona wings possède également un

feel
the

performance



effet anti-chaaleur avec sa maille blanche, en humidifiant le tissu on obtient même un effet COOL EFFECT. De quoi rendre le Kona wings agréable dans toutes les situations de course.

Anti-UV

Combien voit-on de triathlètes terminer leurs ironman avec les épaules, le dos, les bras, complètement cramés par le soleil ? Quoi de plus normal au vu des nombreuses heures passées à vélo et en course à pied sous un soleil de plomb ? Le Kona wings est anti UV, et vous protège de ces agressions puisqu'il recouvre l'ensemble de votre haut du corps. La partie cycliste étant la plus longue, vous économiserez à votre peau de nombreuses heures d'exposition au soleil.

Zip intégral

Le Kona wings est équipé d'un zip frontal intégral, comme une veste. Ceci permet d'enfiler le kona wings très rapidement. Si ce n'est pas très important sur une compétition avec combinaison,



puisque vous pourrez nager avec, ce point devient crucial sur une course comme Hawaï. La combinaison étant interdite, les manches le sont également et vous serez contraint d'enfiler votre vêtement aérodynamique à la transition.

Design

Comme souvent chez Kiwami, on retrouve un design original, et surtout qui marque. C'était le cas avec la trifonction Spider et son design si particulier, le Kona wings ne déroge pas à la règle. Il est facilement reconnaissable dès le premier coup d'œil !

Aérodynamisme

C'est là le principal atout de ce genre de vêtements, et le Kona wings a été étudié pour cela, sans aucun compromis !

Pourquoi ces « trifonction » avec manche sont réputés plus aérodynamiques ? Simplement car le tissu utilisé offre moins de résistance à l'air que la peau. Partant de ce constant Kiwami a joué la carte

à fond avec ce KONA wings, allant jusqu'à recouvrir l'intégralité de vos bras, jusqu'aux poignets. Chez la concurrence les manches s'arrêtent, au mieux, au niveau des coudes. Avec ces manches longues, le Kona wings réduit encore un peu plus la résistance à l'air. Pour assurer un parfait aérodynamisme, la veste devra rester parfaitement en place. Si elle venait à remonter, faire des plis, les gains seraient vite anéantis. Pour cela, le Kona wings est équipé d'une large bande agrippant sur le bas, avec des pixels en silicone. Ceci assure un bon maintien, la veste reste tendue et lisse sur votre corps, procurant un effet « coquille d'œuf ».

Pour en terminer avec cette recherche absolue de l'aérodynamisme, Kiwami a tout simplement supprimé les poches. Au niveau de la performance pure, c'est forcément meilleur, aucun risque que le vent puisse s'engouffrer ; Sur du longue distance, ces poches pourraient quand même venir à manquer, il faudra trouver une solution de contournement, comme une pochette de cadre par exemple pour le ravitaillement.

En Action

Malheureusement, nous n'avons pas encore pu tester ce Kona wings en condition réelle. Ce n'est pas la période des compétitions en France, et le climat ne permet pas de réaliser des tests poussés sur la route avec ce style de vêtement. Nous aurions de toute manière eu beaucoup de mal à chiffrer le gain qu'apporte ce Kona wings, même si un protocole de test au capteur de puissance aurait sûrement pu révéler quelques informations ... Le mieux reste encore une étude en soufflerie, nulle doute que nous trouverons bientôt une étude de ce genre sur ce Kona wings.



STAGES | NAGER
PEDALER
COURIR

TRI TRAINING

Stages de triathlon tous niveaux
sur la Côte d'Azur

Sessions d'une semaine
février, avril, mai, juin 2015

Préparation
IRONMAN
FRANCE • NICE

Stages encadrés par
Delphine Pelletier & Olivier Harceau



PLUS D'INFOS SUR :

www.tritraining.fr

Retrouvez ce test en vidéo en cliquant sur l'image...



Evidemment, nous n'avons pas pu nous contenter de ce constat ! Si les gains aérodynamiques semblent de toutes manières logiques, la question qui revient souvent sur ce genre de vêtement, c'est la ventilation. Est que l'on ne va pas étouffer là dedans, en particulier sur les circuits chauds et roulants ou ce gain aérodynamique pourrait devenir important ? La question est encore plus judicieuse sur ce Kona Wings avec ses manches longues.

Nous avons donc décidé de tester en action cette veste Kiwami, sur home trainer afin de tester la ventilation de ce Kona Wings ?

La première chose que nous pouvons dire, c'est qu'à l'enfilage, le Kona Wings semble apporter un peu de chaleur. Pourtant cela ne gêne pas aux premiers coups de pédale, même à l'effort on ne ressent pas une montée de température excessive. Du moins pas plus que d'habitude sur home trainer. Le Kona Wings semble parfaitement évacuer la transpiration, on ne se retrouve pas trempé de sueur sous la veste. Au bout de quelques dizaines de minutes, nous décidons de tester le COOL EFFECT en humidifiant légèrement le textile. La veste étant près du corps, la sensation de fraîcheur est immédiate, c'est agréable, et quelques gouttes suffisent pour faire redescendre la température. Prometteur pour une course comme Hawaï.

Conclusion

Nul doute que ce genre de tenues va fleurir dans les parcs à vélo des épreuves longues distances en 2015. Kiwami se démarque en proposant le top le plus extrême, avec des manches longues, pour théoriquement encore plus de gain.

Le Kona Wings est proposé en vente à partir de 129€

Plus d'informations :

http://www.kiwami.fr/shop/kona-wings_1-170.html



Des lacets en silicone... Pourquoi ?

#2015FreeLaceReborn

À très bientôt....



GET INTO TRIATHLON



ARENA SHOP LYON
5 RUE THOMASSIN
69002 LYON
TÉL : 04.78.62.63.63

ARENA SHOP MARSEILLE
27 RUE DE LA RÉPUBLIQUE
13002 MARSEILLE
TÉL : 04.91.99.54.02

ARENA SHOP BLAGNAC
2 RUE EMILE ZOLA
31700 BLAGNAC
TÉL : 05.61.61.01.50

ARENA SHOP PARIS
43 RUE DES PIROGUES DE BERCY
75012 PARIS
TÉL : 01.43.41.04.09

www.arenawaterinstinct.com