

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

## KIPRUN la marque qui grimpe vite

### CONSEILS DE PRO

### REPORTAGE

- Cannes International Triathlon
- Infinetri 113 Triathlon Peñíscola
- Triathlon de Fréjus by Ekoï
- Lacanau Tri'Events Médoc Atlantique
- IM 70.3 Aix-en-Provence

### ZOOM

- Kiprun, l'innovation au service des coureurs
- St-Yorre, un engagement fort dans le sport
- deboer, combinaisons gagnantes

- Running : le drop fait-il toute la différence ?

- Entraînement : les séances clés, du sprint à l'Ironman

### MATOS

- Pédales HT
- Kiprun KD900X LD
- Areo Plug
- Squeezy



# RÉVOLUTIONNE TON ENTRAÎNEMENT

avec ton coach personnel basé sur l'IA



**25%  
de rabais**



**PEAK**

## Edito

**Tout feu tout flamme !**

Une flamme olympique qui est arrivée sur le sol français le 8 mai dernier au Vieux Port de Marseille et qui suit son périple de ville en ville à travers la France et ses Drom-Com, jusqu'à son arrivée à Paris prévue le 26 juillet pour l'allumage de la Vasque. Une flamme olympique portée par des relayeurs de tous horizons et tous sports, tels Alexis Hanquingant, Geoffrey Wersy et Clément Mignon pour le paratriathlon et le triathlon sur ce mois de mai.

Une flamme qui anime déjà les triathlètes courte distance en quête de médaille olympique, notamment chez les femmes avec les victoires de Léonie Périault et Cassandre Beaugrand sur les WTCS de Yokohama et Cagliari, et la 1ère place du classement du championnat du monde WTCS actuellement occupée par Emma Lombardi. Des performances flamboyantes qui, à moins de 2 mois des Jeux Olympiques, placent l'équipe de France dans la meilleure dynamique possible. Moins de 2 mois pour entretenir le feu sacré et monter en température.

Et pourtant, la sphère du triple effort est déjà en ébullition en 2024, avec des courses qui, malgré des conditions météo parfois maussades, ont enflammé un calendrier printanier toujours plus rempli, comme les triathlons d'Aix, de Fréjus, de Cannes ou encore de Lacanau, et avec des marques qui s'engagent fortement dans le sport et le triathlon, telles que deboer, Saint-Yorre et Kiprun. Tout ça à retrouver dans ce numéro, avec, pour ne pas vous brûler les ailes, nos habituels dossiers matos et entraînement.

*la rédaction*

**TRIMAX**  
MAGAZINE

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

**Ont collaboré à ce numéro :**

Photo couverture : xxx

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



LA RÉDACTION  
redaction@trimax.fr



LA RÉGIE PUB  
contact@trimax.fr



LES TESTEURS  
trimax.tests@gmail.com



@trimaxMag





**ATTENTION!**  
**AUTANT D'ÉMOTION**  
**SUR UN TRIATHLON**  
**C'EST INSOUTENABLE!**

4H +  12H +  8H <b>XTREM TRIATHLON</b> <b>T24</b> <b>ILE DE RÉ</b> <b>8 &amp; 9 JUIN 2024</b> <b>SOLD OUT</b>	3H +  12H +  9H <b>XTREM TRIATHLON</b> <b>T24</b> <b>LE TOUQUET</b> <b>PARIS-PLAGE</b> <b>7 &amp; 8 SEPT 2024</b>	4H +  12H +  8H <b>XTREM TRIATHLON</b> <b>T24</b> <b>BORMES</b> <b>LES-MIMOSAS</b> <b>12 &amp; 13 OCT 2024</b>
--	--	---

[WWW.T24-XTREMTRIATHLON.COM](http://WWW.T24-XTREMTRIATHLON.COM)

**SOCIAL**

**NOTRE ACTIVITÉ  
 ET SES RÉSEAUX**



[WWW.TRIMAX-MAG.COM](http://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 **103 K** Abonnés



**TrimaxMag**  
 + de **19,5 k** Followers



**Triathlon\_in\_the\_World**  
 + de **75,1 k** Followers



**Magazine**  
 + de **11 000** téléchargements mensuels



**Activimages**  
 + de **4 900** Abonnés



**Activimages**  
 + de **2 700** Followers



[WWW.ACTIV-IMAGES.FR](http://WWW.ACTIV-IMAGES.FR)

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

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

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

**REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ**





# XTERGA®

## WORLD TOUR

### LE PLUS GRAND CIRCUIT MONDIAL DE CROSS TRIATHLON



[XTERRAplanet.com](http://XTERRAplanet.com)

DESSIN DU MOIS



TRIMAX  
MAGAZINE







# SOMMAIRE

## /// COUP DE PROJO

**12** IRONMAN 70.3 VICHY : FULL GAS SUR LE HALF !

## /// REPORTAGE

**22** CANNES INTERNATIONAL TRIATHLON : HAPPY BIRTHDAY !

**28** INFINITRI 113 TRIATHLON PEÑÍSCOLA : INFINIMENT BEAU

**34** TRIATHLON DE FRÉJUS BY EKOÏ : TOUT L'ÉVENTAIL DU TRIATHLON

**40** LACANAU TRI EVENTS MÉDOC ATLANTIQUE : CONTRE VENT ET PLUIE

**44** IRONMAN 70.3 AIX-EN-PROVENCE : ÉDITION RECORD !

**48** CHALLENGE FAMILY THE CHAMPIONSHIP : RÉUNION DE FAMILLE AU SOMMET

## /// RENCONTRE

**54** KIPRUN : L'INNOVATION AU SERVICE DE TOUS LES COUREURS

**62** ST-YORRE : UN ENGAGEMENT FORT DANS LE SPORT

**68** DEBOER : COMBINAISONS GAGNANTES

## /// FOCUS

**74** DOSSIER DU MOIS : RUNNING, LE DROP FAIT-IL TOUTE LA DIFFÉRENCE ?

**80** ENTRAÎNEMENT : LES SÉANCES CLÉS, DU SPRINT À L'IRONMAN

## /// MATÉRIEL

**88** SHOPPING

**90** PÉDALES HT : EFFICACITÉ DE PÉDALAGE TTC !

**94** KIPRUN KD900X LD : CARBONE, CONFORT ET PERFORMANCE POUR LONGUES DISTANCES

**100** AERO PLUG : LA SOLUTION PROLONGATEUR

**106** SQUEEZY : PIONNIER DU GEL ÉNERGÉTIQUE !





## ***FLAMMES FATALES***

PHOTOS WORLD TRIATHLON - ACTIV'IMAGES



*En forme olympique ! Les Françaises Léonie Périault et Cassandre Beaugrand ont enflammé ce début de saison sur les World Triathlon Championship Series. À Yokohama, première victoire pour Léonie sur WTCS, et 4e victoire pour Cassandre à Cagliari sur WTCS, mais la première fois sur format olympique... Des performances flamboyantes des 2 tricolores, à 2 mois des Jeux Olympiques de Paris 2024.*





## IRONMAN 70.3 VICHY

# FULL GAS SUR LE HALF !

PAR FRANÇOIS BONNAFFOUX  
PHOTOS ACTIV'IMAGES

*Nouvelle direction de course, nouvelle stratégie et expérience athlète renouvelée. L'une des places fortes d'IRONMAN en France fait peau neuve en cette année olympienne. L'annonce de l'arrêt du Full Distance du côté de Vichy a pu surprendre plus d'un triathlète, étant considéré comme un monument du triathlon français. Ce rendez-vous incontournable du mois d'août dans un cadre de rêve est à la croisée des chemins entre une réorientation stratégique et une envie débordante d'innover sur le format 70.3.*

Nous vous laissons découvrir ce nouveau cadre qui a été pensé et supervisé par le Directeur marketing d'IRONMAN France, Victor Alvarez et la nouvelle Directrice de course Camille Rueda Lara. Elle succède à Vincent Guédès, le fameux et passionné « bénévole devenu Directeur de course » qui a marqué de son empreinte l'épreuve Vichyssoise. Beaucoup d'attentes naissent naturellement de tous ces changements et IRONMAN semble plus que paré pour y répondre le 1er septembre prochain !

## Stopper le Full pour se recentrer sur le 70.3 qui bat son plein !

L'IRONMAN de Vichy est implanté dans l'Allier depuis 2011 et il a été rejoint 4 ans plus tard par un format 70.3. À ce moment-là, c'est la seule ville qui accueillait 2 triathlons longue distance sur le même week-end. Rassemblant en moyenne 4 000 athlètes par édition, c'est pourtant sur ce terreau très fertile du triathlon que la décision a été prise d'arrêter l'épreuve originelle.

Une baisse de la fréquentation et une consommation en baisse des épreuves XXL auraient pu être les premières raisons avancées pour expliquer ce choix. Il n'en est rien. C'est dans une stratégie beaucoup plus globale qu'il vient se fondre : « Ce n'est pas juste l'IRONMAN de Vichy qui a été arrêté, c'est une décision globale et européenne dans le sens où on a une dizaine de courses IRONMAN. Donc j'entends que

*des grands formats ont été stoppés et c'est aussi parce qu'on démultiplie un peu les courses. Alors évidemment, les athlètes ne peuvent pas être dans 3 villes différentes le même week-end. Il me semble que Barcelone fait partie du lot également, qui est une des courses très emblématiques », nous précise la Directrice de course, avant de nous rappeler que le 70.3 aurait peut-être plus à gagner à être mis en valeur et tendre à devenir mythique comme l'IRONMAN de Nice : « La stratégie a fait qu'on se concentre sur des courses qui fonctionnent très bien. En France, on a la chance d'avoir l'IRONMAN de Nice. Donc on focalise nos efforts sur cette course et on laisse aussi un peu d'air pour le 70.3, qui était peut-être aussi noyé dans un week-end festival. Voilà le plan pour cette année et pour les 3 prochaines années qui arrivent. »*

Victor Alvarez surenchérit en précisant que rien n'est gravé dans le marbre. La porte reste ouverte pour envisager à





nouveau un IRONMAN : « Ce n'est pas définitif, il peut y avoir un retour. Pour l'instant on est content sur cette décision ». Il revient également sur la manière de consommer le sport ultra distance qui interpelle de plus en plus les organisateurs et sur laquelle il convient d'avoir une réflexion pour l'organisation d'événements : « Il y a eu un grand changement après le Covid. Il a remis à sa place les priorités des gens et on s'est rendu compte qu'ils priorisent plus la famille et des sujets personnels. Ils sont plus alertes sur les finances et aussi sur leur temps. On observe que les gens s'entraînent moins et les gens s'entraînent moins longtemps. Tout ça fait que des distances comme un IRONMAN où il faut faire minimum 8-10 heures d'entraînement par semaine sont mises un peu plus de côté. Les triathlètes ont recentré leurs priorités et ils se sont donc dit "on va peut-être aller sur des 70.3 ou des courtes distances plutôt que faire des IRONMAN." Cela ne va pas changer la stratégie globale d'IRONMAN, même si on continue de regarder ces modes de consommation (...) Par contre, c'est vrai qu'on voit une augmentation des athlètes sur l'IRONMAN 70.3. C'est-à-dire que depuis que les 70.3 ont été créés en France, ça ne fait qu'augmenter. Et là, on a des chiffres meilleurs que ceux qu'on avait avant le Covid. »

Un calendrier qui se resserre avec une densité de courses grandissante, ce n'est pas ce qui semble inquiéter le groupe au grand « I » rouge. Le Directeur marketing vient nous donner



quelques clés de compréhension sur la façon dont IRONMAN entrevoit les mouvements d'athlètes sur leurs différentes courses : « Alors oui, peut-être que Vichy n'a pas lieu, mais ces athlètes-là qui étaient à Vichy vont maintenant aller sur Nice, ils vont sur Hambourg, ils vont sur Cascais. Dans une stratégie nationale, on peut dire "mince, on a perdu une course", mais en réalité, ce qui compte pour nous, ce sont les objectifs de l'entreprise au niveau global. Donc, tant qu'on a le

même nombre d'athlètes qui vont sur les IRONMAN, tant mieux. »

### Surfer sur l'engouement du format 70.3

Si le 70.3 a toujours eu un franc succès, Victor Alvarez nous confie qu'ils souhaitent profiter de l'engouement sur ce format plus accessible et aller chercher de nouveaux participants : « Le triathlon devient de plus en plus populaire.



On a de plus en plus de visibilité à la télévision. Là, par exemple, avec l'Équipe, on a signé un partenariat pour diffuser toutes les courses IRONMAN Pro Series, que ce soit sur L'Équipe Live, ou sur la Chaîne L'Équipe. Ça montre un intérêt grandissant de la part des diffuseurs. On essaie de surfer sur cette vague et il ne faut pas oublier que les gens veulent faire un IRONMAN parce que ça reste très dur quand-même pour un être humain. »

Le groupe IRONMAN ne se repose pas sur ses lauriers, pas plus que sur sa notoriété, qui, d'année en année, semble rassembler toujours plus d'athlètes sur les lignes de départ. Vichy

et les possibilités offertes par le Parc Omnisports permettent d'envisager une large marge de manœuvre quant au nombre d'inscrits : « Cette année, on mise sur 1800 athlètes au départ. Le fait d'avoir plus d'athlètes que l'année dernière sur ce format est déjà positif (...) On ne pourra jamais faire "sold out" sur Vichy parce qu'on peut accueillir beaucoup de monde, on a un espace exceptionnel (...) Je suis le premier à vouloir mettre le moins d'athlètes possible sur une course parce que ça fait moins de monde, moins de groupes à vélo, moins de risques. Donc je pense que l'expérience qu'ils auront grâce aussi au nombre d'inscrits sera idéale », argumente Victor Alvarez.

### Des expériences athlète et supporter uniques : Veni Vidi Vichy !

Une course sur tout un week-end pour concentrer ses efforts sur l'expérience athlète, laquelle promet d'être à la hauteur des ambitions d'IRONMAN. Comme à l'accoutumé, il s'agit d'offrir quelque chose d'extraordinaire et d'inoubliable. Le souvenir de la course doit être aussi beau que la course peut se montrer dure et parfois très longue ! Victor Alvarez, en bon stratège de l'image IRONMAN, nous précise les contours de ce nouveau chantier : « On est en train d'essayer





## COUP DE PROJO



d'améliorer l'expérience athlète. C'est un mix de marketing et d'opérationnel, c'est-à-dire qu'on s'est mis autour d'une table pour se dire : "Il faut que Vichy soit unique." Qu'est-ce qu'on peut faire pour que les athlètes qui viennent le 1er septembre vivent quelque chose d'unique ? Qu'est-ce qui différencie cette course ? C'est la finish line ! À Vichy, on a la chance d'avoir un espace assez grand pour pouvoir créer une arène. On veut vraiment insister sur le mot arène parce que, d'un point de vue marketing, on a décidé de créer un sujet, un thème marketing qui est Veni, Vidi, Vichy ! Venez franchir la ligne d'arrivée sur l'arène de Vichy, c'est revenir sur l'époque des Romains et des grandes batailles qu'il a pu y avoir. On a aussi la chance d'avoir justement un amphithéâtre directement sur le lieu de course. Finalement, toutes les étapes de l'athlète, que ce soit le retrait des dossards, le briefing, le village, le départ natation, la zone d'arrivée... tout est concentré vraiment à un seul et même endroit. Donc pour l'athlète, en termes de lecture de la course, c'est vraiment hyper facile et il va retrouver tous ces rappels autour du thème de l'arène, du combat, de la course mythique ! »

Tout cet univers imaginé va pouvoir bénéficier aux groupes d'âge qui seront plus que mis à l'honneur cette année sur une nouvelle formule vichyssoise : « Il n'y aura pas de pros du tout à Vichy cette année. Là, on travaille vraiment sur le gros projet Pro Series où on cible des grosses courses et on va attirer le maximum de pros. Donc forcément, il y a des courses qui n'en recevront pas et Vichy en fait partie. Ce n'est pas pour autant que la course ne sera pas aussi belle que s'il y

en avait. On va vraiment se concentrer sur nos age groupers et faire en sorte que leur expérience soit aussi belle qu'une expérience professionnelle (...) Ça permet, par exemple, à des gars comme Corentin Chouvelon qui a gagné l'année dernière, et qui était amateur à l'époque, de passer pro. C'est l'occasion aussi de montrer d'autres athlètes, de très bons amateurs. Et quand on communique sur les vainqueurs, ça leur permet d'avoir une belle visibilité ! »



QATAR  
AIRWAYS

IRONMAN®  
FRANCE NICE

IRONMAN®  
70.3® NICE







Par ailleurs, l'organisation du village a été repensée de telle manière à ce que tout soit facile d'accès. Cette promesse est tenue en regroupant tous les points de rencontres avec les athlètes sur la même zone ! Victor nous rappelle cette volonté ferme d'exploiter au maximum le Parc Omnisports en utilisant chaque centimètre carré disponible à côté du Village expo. Camille complète les propos du Directeur marketing en précisant la place que tiendront les supporters sur le Village expo : « Dans le village, on aura une zone supporter où les athlètes et leurs supporters pourront créer des banderoles, créer des affiches,

se prendre en photo, se faire coller des petits tatouages... »

La directrice de course conclut sur le sujet de l'expérience athlète en rappelant que l'IRONKIDS Vichy aura lieu le samedi après-midi à la place du dimanche afin de dynamiser cette première journée du week-end de course : « Par le passé, il y avait le 70.3 le samedi et l'IRONMAN le dimanche, donc l'IRONKIDS avait lieu le jour de l'IRONMAN. Là, cette année, comme nous n'avons pas de course sur la journée du samedi, on a décidé de mettre en avant justement ces enfants qui sont nos futurs triathlètes en devenir ! »

### L'arène de Vichy : une vitrine pour mettre en avant ses acteurs locaux

Il faut rendre à César ce qui est à César ! Camille et Victor insistent beaucoup sur le soutien local dont bénéficie depuis maintenant 10 ans IRONMAN. Les bénévoles, comme pour chaque événement, sont le pilier sur lequel tout repose. Ce type de manifestation demande beaucoup de moyens matériels et aussi humains. Les deux intéressés nous livrent quelques points de leur méthode qui sont essentiels pour fédérer et fidéliser : « On est en train d'essayer de

travailler plus avec les clubs de triathlon locaux pour les intégrer à l'événement, pour qu'ils aient leur espace sur le village, et qu'ils puissent donc faire la promotion de leur groupe. On sait bien que les clubs sont un des facteurs clés qui décident les autorités à faire une course dans leur ville » introduit Victor.

En tant qu'ancienne responsable des bénévoles, Camille met un point d'honneur sur ce volet en ayant bien conscience des enjeux pour ces acteurs : « Tout le monde se sent concerné et on est tous accueillis avec bienveillance. Et comme l'a dit Victor, nous rétribuons les associations et les clubs locaux, ce qui leur permet aussi de mener à bien un projet, d'organiser un repas pour le club ou autre chose. C'est vraiment notre souhait, et encore plus depuis cette année, de travailler en local, mais de manière globale, pas que sur l'aspect bénévole. On a parlé des clubs de triathlon. Nous, on est une quinzaine de salariés à l'année et on a besoin de renforts avec du personnel, des freelances. Sur ce point, je tiens vraiment à avoir des personnes en local au maximum. Nous venons de Nice, donc l'expertise et la connaissance des lieux sont hyper importantes aussi ! »

Pour la partie vélo, nous retrouverons le tracé historique auquel ont été ajoutés quelques hectomètres en contournant le Parc Omnisports afin de se rapprocher des 90 km attendus sur un 70.3. La très célèbre côte Saint-Antoine sera également au menu et Camille Rueda Lara insiste sur ce passage culte du parcours vélo où les athlètes peuvent rencontrer 2 fois le public : « La Côte Saint-Antoine est un endroit, où les supporters se regroupent naturellement pour voir leurs athlètes car ils y passent plusieurs fois ».

Le Directeur marketing ne manque pas l'occasion de rappeler que l'expérience athlète IRONMAN se joue également sur la qualité de la sécurité pour cette partie du triathlon : « On va être plutôt sur du 90-95 % de routes fermées et le reste, soit ce sont les voitures qui sont dans le sens de circulation ou à contresens, mais elles sont sur l'autre voie. » Dernière nouveauté, et les habitués du parcours à pied vichyssois seront ravis, le parcours à pied va changer de sens. Une nouvelle manière d'entrevoir le semi-marathon sera offerte aux concurrents avant de rallier la finish line de l'arène !



### Du nouveau sur les parcours !

Camille prend le temps de revenir avec nous sur les parcours, qui dans les grandes lignes ne sont pas modifiés. Quelques ajustements ont été apportés pour amener de la fraîcheur sur un parcours qui fait l'unanimité : « La natation ne verra aucun changement et elle restera toute aussi spectaculaire. Il y aura aussi une seule et unique transition, ce qui va faciliter la logistique pour les athlètes. Cela va permettre de créer un parking directement sur le site de course, au sein même du Parc Omnisports. »





## LE MOT DE LA DIRECTRICE DE COURSE



**Quel a été ton parcours chez IRONMAN pour arriver aujourd'hui à ton poste de directrice de course ?**

*J'ai intégré l'entreprise en 2018 en tant que stagiaire, donc au bureau de Vichy. C'est Vincent Guédès qui m'a pris sous son aile à ce moment-là et j'étais responsable bénévole uniquement pour l'épreuve de Vichy. Ensuite, j'ai eu l'opportunité*

*en 2019 d'intégrer le siège à Nice en tant que responsable bénévole, mais de manière transversale sur toutes les courses françaises. Et puis, au fur et à mesure, j'ai commencé à être impliquée sur des dossiers un peu plus opérationnels, d'aider les directeurs de course sur tel ou tel sujet. Et puis l'opportunité a fait que j'ai été nommée directrice de course de Vichy depuis cette année.*

**Comment envisages-tu tes nouvelles fonctions ? J'imagine que le poste de responsable des bénévoles t'a donné pas mal de clés de compréhension...**

*Oui, le fait d'avoir géré le programme bénévole pendant toutes ces années, ça m'a permis d'avoir une vision globale de ce qu'est un événement. Il faut savoir qu'on organise plusieurs courses en France et qu'on pourrait penser que c'est un copier-coller puisque c'est un 70.3 ou un IRONMAN. Il y a des différences et puis on a aussi envie de donner un aspect local à chaque course. L'avantage que j'ai en reprenant la course de Vichy, c'est que j'ai vécu pendant 6 mois là-bas lors de mon stage. Donc, on va dire qu'en local, je suis bien connue des bénévoles, mais aussi des institutions, et ça facilite aussi un petit peu le travail. Et puis, c'est aussi une course qui me tenait à cœur puisque c'est là que j'ai commencé et c'est un endroit que j'affectionne particulièrement, donc c'est sûr que ça avait du sens pour moi d'accepter ce poste.*

**Quelle est ta feuille de route pour 2024 ?**

*Je ne compte pas changer ma manière d'être et de travailler. Je suis quelqu'un qui est très humaine et qui aime beaucoup travailler en collaboration avec mes collègues. Je suis très bien entourée. On a la chance d'être une équipe jeune et soudée. On travaille beaucoup en collaboration les uns avec les autres, donc le mérite ne me revient absolument pas et on est en train de monter une belle course tous ensemble ! Le but, ce n'est pas de révolutionner une course qui marche déjà, c'est de faire en sorte d'appuyer sur des détails qui vont faire que les athlètes vont avoir envie de revenir !*

**Que dirais-tu aux athlètes pour qu'ils viennent sur l'IRONMAN 70.3 Vichy ?**

*Il y a un gros travail qui est en train d'être mené sur l'implantation de la finish line pour faire en sorte de la rendre encore plus mythique qu'elle ne l'est déjà, de vraiment continuer de faire monter en puissance cette ambiance qu'on a grâce au Parc Omnisports. Les athlètes nous ont parfois dit que c'était compliqué de ne pas pouvoir parler à leurs supporters après avoir franchi la ligne d'arrivée. On va donc créer une fan zone après la ligne d'arrivée pour que les gens puissent directement célébrer leur victoire avec leurs supporters. On ne va rien révolutionner. On va rester sur les standards IRONMAN, sur ce qu'on sait déjà faire parce qu'on sait très bien le faire !*

**Un dernier mot ?**

*Ce sera une course qualificative pour les championnats du monde IRONMAN 70.3 à Marbella en 2025. C'est l'une des premières qui permettra de prendre un slot pour l'Espagne. Ça peut être un argument pour des athlètes qui veulent se qualifier très tôt !*

## L'ESSENTIEL

**Vendredi 30 août**

- 11h – 19h : IRONMAN Expo – Centre Omnisports
- 11h – 19h : Retrait des dossards – Centre Omnisports

**Samedi 31 août**

- 10h – 16h : Retrait des dossards – Centre Omnisports
- 10h – 18h : IRONMAN Expo – Centre Omnisports
- 14h – 19h : Dépose sacs de transition vélo – Centre Omnisports
- 16h : IRONKIDS – Ligne d'arrivée

**Dimanche 1<sup>er</sup> septembre**

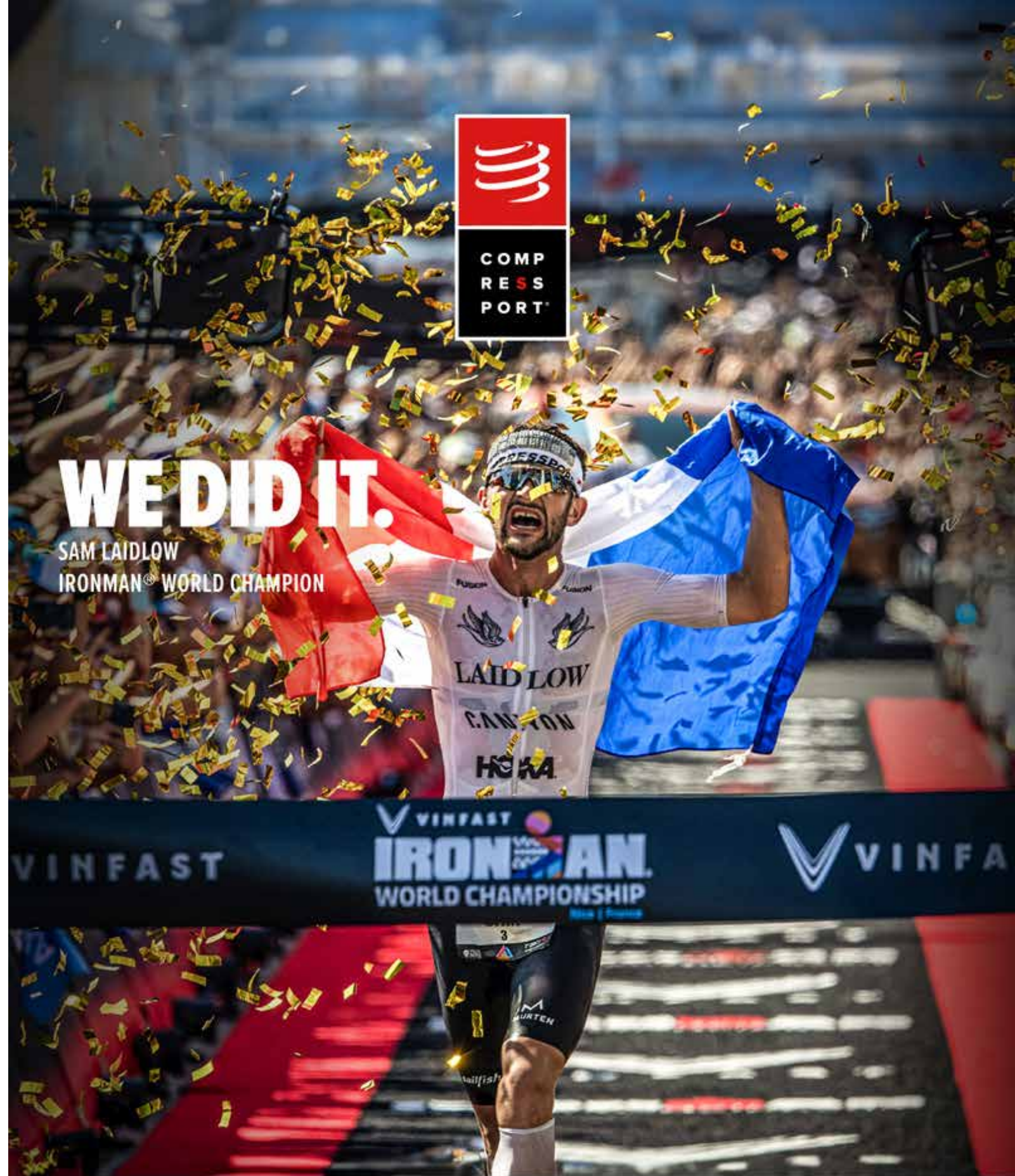
- 5h20 – 6h50 : Ouverture de la zone de transition
- 7h : Départ de l'IRONMAN 70.3
- 10h – 16h : IRONMAN Expo – Centre Omnisports
- 14h – 18h : Check out vélo
- 17h30 : Cérémonie de remise des prix

→ Infos / Inscriptions :

<https://www.ironman.com/im703-vichy-register>

→ Le programme :

<https://www.ironman.com/im703-vichy-athletes>



**WE DID IT.**

SAM LAIDLOW  
IRONMAN® WORLD CHAMPION

SAM LAIDLOW X COMPRESSPORT AERO RANGE

VINFAST  
IRONMAN  
WORLD CHAMPIONSHIP



OFFICIAL SUPPLIER



WHEREVER YOU RACE,  
WE SUPPORT YOU.

COMPRESSPORT

www.compressport.com





## **CANNES INTERNATIONAL TRIATHLON**

# **SOUS LES NUAGES, UNE PLUIE D'ÉTOILES**



PAR ROMUALD VINACE  
PHOTOS CANNES INTERNATIONAL TRIATHLON - @PHOTOS CR



*Près de 2 100 athlètes ont bravé la pluie le 28 avril dernier au départ de la 11e édition. 3 challenges étaient au programme : le M, le L et l'Xtrem. Un début de saison prometteur et bien arrosé qui a sacré Simon Viain et Marion Sicot sur le format roi.*

Le Français Hervé Faure endosse le rôle-titre et s'impose sur le LD quand Charlotte Morel remporte la palme chez les femmes. Le Triathlon International de Cannes vibre en bleu, blanc, rouge. C'était en 2014. 10 ans plus tard, les visages ont changé, mais la bobine du film ne s'est pas altérée. Les talents de demain ont remplacé la pluie d'étoiles qui a fait de ce rendez-vous le blockbuster du début de saison. Une avant-première suivie par 2 100 athlètes venus prendre le pouls des émotions qui seront le terreau du cru 2024. Yeux grands ouverts sur la toile de fond, Bijou Plage et son eau pas si chaude, combinaisons néoprène de rigueur, les meilleurs seconds rôles invités au casting du festival du triple effort se sont armés de passion et de courage pour tenter d'attirer les feux des projecteurs sur le M, le L ou l'XTrem (parti de l'île Sainte-Marguerite).

### **Déjà à la bagarre sur le L !**

3 formats au programme des festivités pour la grande messe de la discipline et de solides lauréats, à l'image du successeur de Clément Mignon. Simon Viain s'est montré intraitable sur le L pour le boucler en 4h02 après être revenu sur le fil, au coude à coude avec Kévin Rundstadler, dominateur à vélo. 14 petites secondes auront finalement séparé les 2 triathlètes, auteurs d'une belle bagarre.

La chute encaissée au 25e kilomètre n'a finalement pas eu d'incidence pour le futur vainqueur, visiblement déjà bien affûté avant de s'aligner sur l'Ironman 70.3 d'Aix-en-Provence le 19 mai (il a pris la 2e place, lire notre article au sein de ce magazine).







**Conte et Arnaud  
meilleurs acteurs  
sur le M**

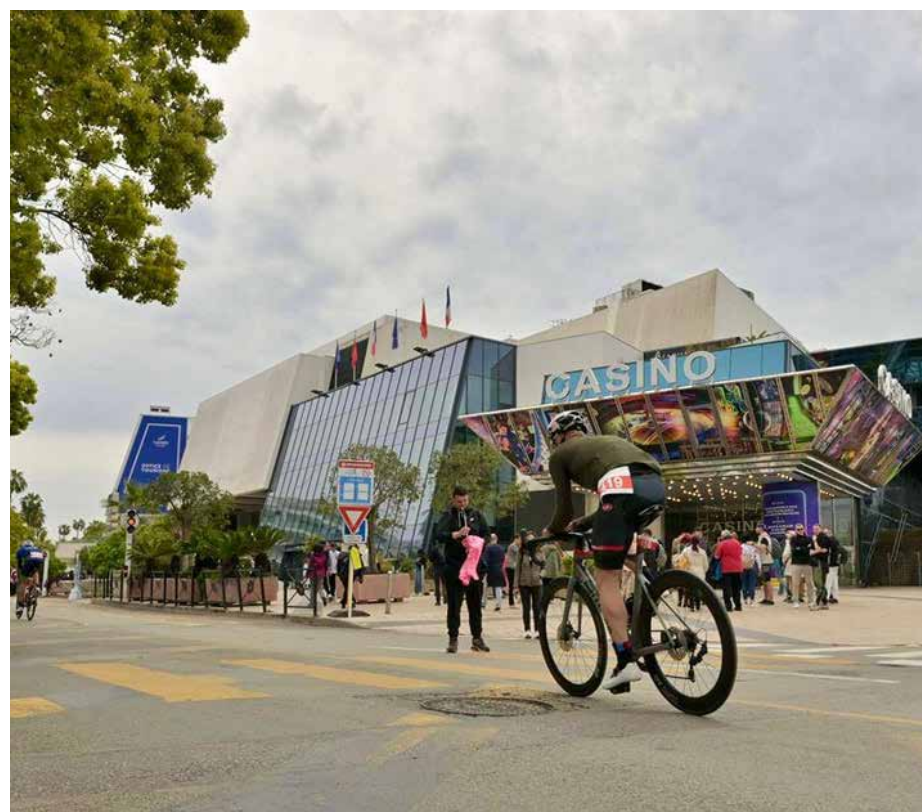
Des bénévoles symboles de l'effort en partage, les triathlètes ont donc bravé des conditions climatiques

capricieuses comme pour rendre plus épique encore l'ensemble de leur œuvre. Natation avec sortie à l'australienne puis fondu au noir, nuages oblige, sur le parcours vélo dans l'arrière-pays cannois et son image de carte postale... Le Cannes International Triathlon est

bien la star du moment. En metteurs en scène inspirés, l'option choisie par les organisateurs de miser sur des formats plus accessibles comme le M remporté par Rémi Conte (1h45'36") et Agathe Arnaud (2h10'07"), n'y est pas étrangère.

Spectateur très actif, Thomas Navarro, a complété le podium. « Après une longue période de préparation, j'ai repris plus tardivement que l'année dernière sur cette course qui a marqué pour moi le début de l'aventure Longue Distance il y a 2 ans », prévenait Simon sur ses réseaux à quelques jours de l'épreuve. Un véritable coup de maître !

Chez les féminines, Marion Sicot, ancienne cycliste professionnelle, s'est offert la victoire en un peu plus de 5h07 devant Anaëlle Jodry et Léa Vieljeuf. « Cannes, c'est toujours une grande fête. 500 bénévoles étaient sur le parcours pour animer les débats, sans oublier le village exposants et les nombreuses animations qui ont fait le succès de cet 11e Opus », se félicite le directeur de course, Mickael Crouin.





## REPORTAGE

Entre enthousiasme, excitation, doutes et belles perspectives comme celle de franchir la ligne d'arrivée, Square Verdun, le travelling sur la Côte-d'Azur et son cadre exceptionnel est toujours réussi. L'Xtrem remporté par Simon Gallot (4h43'40") et Eva Nougier (5h18'40") en témoigne. Avec une fréquentation proche de celle d'un Ironman mais loin des strass et des paillettes, l'événement s'impose comme une répétition générale incontournable.



→ Retrouvez les résultats complets sur : [www.cannes-international-triathlon.com](http://www.cannes-international-triathlon.com)

# 20 - 21 JUILLET 2024

| 3<sup>e</sup> ÉDITION |



## PARC OMNISPORT DE VICHY INSCRIVEZ-VOUS

5 FORMATS DE COURSES DISPONIBLES :  
XP ELITE / XP / XPS / XPS RELAIS / KIDS

[WWW.YOTTAXP.COM](http://WWW.YOTTAXP.COM)







# INFINITRI 113 TRIATHLON PEÑÍSCOLA

## INFINIMENT BEAU



PAR FETRI - CÉDRIC LE SEC'H  
PHOTOS INFINITRI



*Le dimanche 28 avril dernier, la 2e épreuve de classement national espagnol de triathlon moyenne et longue distance s'est déroulée dans le cadre de la 12e édition de l'Infinetri 113 Triathlon Peñíscola, où, en plus des 10 000 € de prize money et des points pour le classement FETRIMDyLD, des points pour le classement mondial PTO ont également été attribués. Chez les hommes, l'Espagnol Jordi Montraveta a remporté sa 4e victoire sur l'épreuve, et chez les femmes, c'est la Belge Zoe Leurs qui a dominé la course.*

Du côté des hommes, Joan Reixach a donné le ton dès la natation, suivi de près par le Français Antoine Muller. Reixach a gardé la tête à T1, mais les favoris Jordi Montraveta et Julen Lopetegui n'ont pas déçu sur la partie cycliste. Ils ont réduit l'écart grâce à un vélo très rapide en raison des conditions météorologiques favorables, revenant à la poursuite d'un Reixach qui était prêt à faire sa course, leader à T2 avec près de 2 minutes d'avance sur ses poursuivants.

Mais la course à pied a dicté le verdict et Reixach allait payer tous ses efforts consentis à la moitié du parcours pédestre, rattrapé par un Montraveta étincelant sur le semi marathon (1:10:55) et qui a battu le record de l'épreuve pour s'imposer en 3:43:58. Reixach se contentait finalement d'une honorable 3e place, ayant été également repris par Lopetegui.

Juste derrière, on assistait à un joli tir groupé des Français en 3 minutes : Marc Fernandes, Louis Richard, Bastien Kerangoff et Hadrien Baritoux prenant respectivement les 4e, 5e, 6e et 7e places !

Chez les femmes, Aitana Abalos a devancé ses poursuivantes de plus de 2 minutes dans la partie natation, alors qu'Eider Bereziartua et Zoe Leurs occupaient déjà les 2e et 3e places. La suprématie de Leurs dans la partie cycliste a cependant défini la suite de la course.







Sur le semi-marathon, Zoe Leurs ne s'est pas contentée de conserver l'écart, mais l'a augmenté au point de remporter la course en 4:36:44 avec 5 minutes sur Carolina Fernández, qui est revenue de l'arrière pour remporter la médaille d'argent avec le meilleur chrono de course à pied du jour (1:25:51), et 11 minutes d'avance sur Eider Bereziartua qui a complété le podium après une course très complète.

**Vers l'infini et au-delà !**

Infinitri, ce sont des épreuves qui progressent année après année. Pour preuve, l'événement de Peñíscola a une fois de plus dépassé les 1 000 participants, ce qui en fait le 3e Half avec le plus grand nombre de participants en Espagne !

De nombreux éléments font de l'Infinitri 113 un événement unique : la natation autour du château, le parcours cycliste en une seule boucle, la spectaculaire course à pied dans les criques préservées du parc naturel de la Serra d'Irta, l'arrivée sur la place où a été tournée la série « Game of Thrones », la facilité de tout avoir au même endroit sans avoir à se déplacer, une offre hôtelière et gastronomique inégalée, un pack de bienvenue de qualité ou encore une véritable fête d'après course.



Des courses ont également eu lieu le samedi précédant l'événement : InfinitriKids et InfinitriWoman, axées sur la promotion du sport auprès des enfants et des femmes, dans le but de promouvoir des habitudes saines.

Le Triathlon Infinitri 113 est déjà devenu, au cours de ses 12 éditions, un événement qui va au-delà de l'aspect sportif et qui génère un

impact important, aussi bien à Peñíscola que dans l'ensemble de la région. Sur le nombre total de participants, 97 % viennent de l'extérieur de la province de Castellón et 72 % de l'extérieur de la Communauté valencienne. Des chiffres spectaculaires d'attraction touristique qui remplissent tous les types d'hébergement, avec plus de 4 000 personnes y compris les

participants, les membres de la famille et les accompagnateurs. L'événement continue avec sa stratégie d'expansion internationale qui a commencé en 2019 et la preuve en est qu'il y a déjà 27 nationalités différentes qui se sont rassemblées à Peñíscola, avec 12% du total provenant de l'extérieur du pays. Et le 6 octobre prochain, Infinitri sera de retour à Peñíscola pour 2 fois plus de plaisir avec le full distance 226!





**REPORTAGE**



**LES PODIUMS**

→ **Hommes**

- 1 - JORDI MONTRAVETA MOYAES  
3:43:58 - 66,35 pts PTO
- 2 - JULEN LOPETEGUI GARCIA  
3:49:41 - 58,81 pts PTO
- 3 - JOAN REIXACH ABRIL  
3:50:59 - 55,05 pts PTO

→ **Femmes**

- 1 - ZOE LEURS  
4:36:44 - 41,78 pts PTO
- 2 - CAROLINA FERNANDEZ ORTUÑO  
4:41:49 - 35,45 pts PTO
- 3 - EIDER BEREZIARTUA AGIRRE  
4:47:03 - 29,37 pts PTO



**28.29  
SEPT  
2024**







## **TRIATHLON DE FRÉJUS BY EKOÏ**

# **TOUT L'ÉVENTAIL DU TRIATHLON**

PAR FRÉDÉRIC MILLET PHOTOS ACTIV'IMAGES

*Disputé les 4 et 5 mai derniers, le Triathlon de Fréjus (Var) a accueilli la première étape du Lindahls Pro+ Triathlon Séries, le nouveau nom du Grand Prix de triathlon, avec un plateau de rêve et des conditions météo idéales pour débiter la saison. Ce week-end ensoleillé s'est poursuivi avec toutes les épreuves grand public.*

À tout seigneur, tout honneur ! Ce sont les meilleures équipes françaises de triathlon qui ont ouvert le bal de ce Triathlon de Fréjus, le samedi 4 mai dans la matinée. Pour la 3e année consécutive, la cité balnéaire du Var accueillait l'ouverture de la saison en D1. Avec à la fois, un nouveau "naming" puisque ce championnat en 5 étapes se nomme désormais le Lindahls Pro+ Triathlon Séries, et une affiche de rêve avec la présence chez les messieurs du Britannique Alex Yee, vice-champion olympique et du Néo-Zélandais Hayden Wilde, médaillé de bronze aux derniers JO et vice-champion du monde WTCS 2023, sans oublier notre tricolore Pierre Le Corre. Il était le seul présélectionné olympique français à faire le déplacement dans le Var puisqu'il avait choisi de renoncer à la manche de WTCS de Yokohama.

### **Poissy démarre fort avec les femmes**

Ce sont les femmes qui ont ouvert le bal, à 9h du matin avec 16 équipes engagées au départ de la base nature François Léotard. La température de la Méditerranée ne dépassait pas les 16 degrés et à la sortie des 750 m de natation, on remarquait la présence de Candice Denizot (Poissy Triathlon) et de la Hongroise Zsanett Bragmayer (Metz Triathlon), mais surtout de 3 isséennes : Célia Merle, Léa Marchal et la Danoise Anne Holm.

Après la première transition, Jessica Fullagar (Tri Val de Gray) a rejoint à vélo les échappées qui se sont présentées à T-2 avec une minute d'avance sur les poursuivantes. Dès le





début des 5 km de course à pied, le podium se dessinait rapidement avec les étrangères Fullagar et Bragmayer et la tricolore Candice Denizot. Cette dernière se faisait distancer dans les derniers hectomètres par Jessica Fullagar pour la victoire. Zsanett Bragmayer complétait alors le podium devant Anne Holm. Malgré son retour habituel en CAP, Sandra Dodet qui restait sur 2 victoires consécutives à Fréjus, a dû cette année se contenter de la 5e place. Heureusement, la 3e Pisciacaise, Léa Coninx, pointée à la 11e place, a permis à Poissy Triathlon de remporter un nouveau succès d'étape. La formation des Yvelines a très bien débuté la conquête d'un 18e titre (!) de champion de France des clubs. Issy Triathlon (Anne Holm 4e, Célia Merle 7e et Marion Casals 15e) et le Tri Val de Gray (Jessica Fullagar 1re, Alberte Kjaer Pedersen 6e et Appoline Foltz 19e), complètent le podium de cette première manche.

### Alex Yee, un grand nom au palmarès de Fréjus

Chez les hommes, dont le départ a été donné à 11h, tous les favoris sont sortis sans encombre de l'épreuve de natation, à l'exception de Pierre Le Corre (Les Sables Vendée Triathlon). À la sortie de la première transition, une échappée

composée de Léo Ouabdesselam (Saint-Jean-de-Monts Vendée Triathlon), Yanis Seguin, Chase McQueen (Triathlon Club Liévin) et Aurélien Raphaël (Poissy Triathlon) a duré un peu plus d'un tour avant d'être rejointe par une vingtaine de concurrents dont tous les leaders, sauf Aurélien Jem (Metz Triathlon) et Pierre Le Corre.



Juste avant T2, Hayden Wilde (Triathlon Club Liévin) a subi une crevaison, qui l'a pénalisé d'une vingtaine de secondes. Il a donc laissé donc le champ libre au vice-champion olympique qui a effectué une démonstration sur la course à pied pour s'emparer de la victoire. Auteur d'une belle remontée, Hayden Wilde a pris la 2e place devant Tim Hellwig, son coéquipier de club, et le premier Français, le jeune espoir Yanis Seguin.

Avec des 2e, 3e et 4e places, le Triathlon Club Liévin a réalisé une performance exceptionnelle et a surclassé la concurrence chez les clubs. Grâce à ses étrangers (Alex Yee 1er, Lasse Luhrs 7e et Jack Willis 16e), Valence Triathlon s'est emparé de la 2e marche du podium, juste devant Les Sables Vendée Triathlon avec le Belge Noah Servais 10e, Gaspard Tharreau 13e et Jérémy Quindos 15e.

Au rang des surprises, Saint-Jean-de-Monts Vendée Triathlon, le tenant du titre de la compétition, échoue au pied du podium et surtout Poissy Triathlon (vice-champion de France en titre) tombe à la 6e place. Il est vrai que ses leaders Tom Richard et Dorian Coninx étaient absents en raison de leur sélection à la WTCS de Yokohama.

### Des épreuves pour tous les âges et un ex-pro cycliste lauréat sur le L.

Le samedi après-midi, c'était au tour des enfants de trouver un terrain de jeu parfaitement sécurisé, puisqu'il se tenait à l'intérieur de la base nature. Un site nature qui met en confiance les parents et qui explique le succès populaire de ces courses. Les cadets et juniors pouvaient aussi participer au XS. Un format où s'est illustré le club voisin de Saint-Raphaël, qui a



effectué une véritable razzia avec 9 sociétaires du club parmi les 10 premiers. Sur le format M, le plus populaire avec 200 engagés, c'est Vincent Terrier (Team Nissa Triathlon) qui s'est imposé alors que Sandra Huon a fait de même chez les filles en terminant 15e du scratch.

Sur le format le plus long, on a assisté à une véritable démonstration de Stéphane Rosetto. Cet ancien cycliste

de 37 ans est resté 12 ans chez les professionnels (Cofidis, Auber 93) et après être sorti de l'eau en 6e position, il a devancé sur la partie vélo son second de plus de 20 minutes pour finalement terminer la course avec 15 minutes d'avance sur son dauphin Maxime Campenet (Montpellier). Chez les filles, c'est Céline Ferrier (Tri Academy Squad) qui a remporté la course. Rendez-vous du 16 au 18 mai 2025 pour la prochaine édition !







## CLASSEMENTS

### → Femmes

- 1 - Jessica FULLAGAR (TRI VAL DE GRAY) - 00:56:53
- 2 - Candice DENIZOT (POISSY TRIATHLON) - 00:56:53
- 3 - Zsanett BRAGMAYER (METZ TRIATHLON) - 00:56:57

### → Résultats complets :

<https://www.triathlonseries.fr/event/931/D1F>

### → Clubs

- 1 - POISSY TRIATHLON - 18 pts
- 2 - ISSY TRIATHLON - 26 pts
- 3 - TRI VAL DE GRAY - 26 pts

### → Hommes

- 1 - Alexander YEE (VALENCE TRIATHLON) - 00:50:14
- 2 - Hayden WILDE (TRIATHLON CLUB DE LIEVIN) - 00:50:28
- 3 - Tim HELLWIG (TRIATHLON CLUB DE LIEVIN) - 00:50:38

### → Clubs

- 1 - TRIATHLON CLUB DE LIEVIN - 9 pts
- 2 - VALENCE TRIATHLON - 16 pts
- 3 - LES SABLES VENDEE TRIATHLON - 38 pts

### → Résultats complets :

<https://www.triathlonseries.fr/event/931/D1H>

## LE CALENDRIER 2024

### DU LINDAHL'S PRO+ TRIATHLON SÉRIES

- 4 mai : Fréjus (83)
- 8 juin : Metz (57)
- 29 juin : Bordeaux (33)
- 7 septembre : Quiberon (56)
- 14 septembre : Saint-Jean-de-Monts (85)



## LE MOT DE L'ORGANISATRICE

### SANDRINE FERNANDEZ (PRÉSIDENTE AMSL FRÉJUS)

« Cette année, les inscriptions se sont faites de manière plus tardive car nous avons changé de prestataire en fin d'année pour l'organisation de notre épreuve. Malgré tout, nous sommes satisfaits d'avoir pu rassembler 450 triathlètes sur nos différentes épreuves grand public (90 sur le L, 200 sur le M, 50 sur le XS et 100 jeunes). On a aussi permis aux mini-poussins de nager dans la piscine jouxtant la base nature et à une vingtaine de cadets-juniors de participer au XS. Au niveau de la D1, on est passé à une course le matin, suite à la demande conjointe de la Mairie et de la Fédération pour fermer les routes moins longtemps. Sur le M et le L, on a enlevé la partie problématique près de la zone industrielle et on a inversé le sens des parcours. De fait, ces nouveaux parcours ont fait l'unanimité.

Au rayon de surprises, on a assisté à une cascade d'inscriptions de dernière minute, après l'annonce d'une météo ensoleillée. Bref, c'était une belle édition organisée par l'AMSL Fréjus, en association avec le service des sports de la ville de Fréjus. On tient vraiment à remercier la Mairie ainsi que les 150 bénévoles qui ont contribué à la réussite de cette épreuve. Pour 2025, on souhaite reconduire notre contrat avec le Lindhals Pro+ Triathlon Séries de la FFTRI et poursuivre notre collaboration avec la société Extra Sports pour développer encore davantage notre épreuve à l'international, et accueillir un événement majeur de grande ampleur. »



@Activimages-DPinters/Ironman

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







## LACANAU TRI EVENTS MÉDOC ATLANTIQUE

# CONTRE VENT ET PLUIE

PAR JULIA TOURNEUR  
PHOTOS DELPHINE DANIELOU - AGENCE CAIRN

*Les 4 & 5 mai derniers, se déroulaient les épreuves Half et M du triathlon de Lacanau. Une compétition dont le succès ne faiblit pas car elle ouvre généralement la saison sportive de bon nombre de triathlètes.*

Il fallait du courage et de la détermination pour affronter les 1,9 km de natation, les 87 km de vélo, les 21 km de course à pied et une météo plutôt hostile, le samedi 4 mai dernier à Lacanau. La 9e édition du Lacanau Tri Events s'est ouverte avec le format Half où 700 triathlètes ont pris le départ. Le spectacle a été tout de même au rendez-vous, notamment sur le parcours vélo. « *Malgré les routes détrempées et les rafales de vent, certains ont réussi à maintenir une vitesse moyenne impressionnante de 44 km/h. Nos athlètes ont puisé dans leurs réserves de force mentale et physique pour atteindre la ligne d'arrivée* », félicitent les organisateurs.

### Course support du CLND

Lacanau était aussi l'incipit du Circuit National Longue Distance (CNLD) porté par l'association Triathlon. Ce dernier comprend 4 étapes\* réservées aux professionnels. Mais voilà, face au peu de féminines inscrites, l'organisation du circuit a entrepris d'ouvrir à tous les groupes d'âges. « *C'est une petite déception* », indique David Lacombe, le président de l'association Triathlon. Pour autant, cette première étape a été un succès. « *Un véritable festival, le plateau était dense. Lacanau n'avait jamais eu autant de pros* », souligne celui qui organise le triathlon de Royan (17).

Le pensionnaire de Triath'aix, Casimir Moine s'est octroyé la victoire sur cette première étape du CNLD en 03:40:41 avec une belle échappée à vélo. Il a été rejoint par le Monégasque William Mennesson qui a pris la deuxième place et le Belge, Emmanuel Lejeune sur la troisième marche du podium. Le prochain rendez-vous est donné en Alsace, à Obernai, le 2 juin 2024.





**Anne-Sophie Pierre, un roc**

Le courage est aussi à saluer du côté d'Anne-Sophie Pierre, championne du monde IRONMAN 70.3 tous groupes d'âge (2023). Cette athlète fraîchement professionnelle a survolé la course. La Française boucle son Half en 4h07, soit 15 minutes avant la deuxième, Alexandra Tondeur. À noter la belle performance de l'athlète belge qui s'est alignée le lendemain matin sur la distance olympique, une épreuve qu'elle a remportée.



**Ambiance familiale sur le M**

Le dimanche, le ciel s'est montré sous un plus beau jour, offrant des conditions plus clémentes pour les 509 athlètes qui ont pris le départ du M.

« Comme chaque année, l'ambiance était toujours aussi chaleureuse et conviviale, avec un fort sentiment de communauté. On y vient en famille et en club pour la distance M, à faire en individuel ou en relais », souligne l'organisation. Alexandra Tondeur

chez les femmes et Julien Hagen chez les hommes sont montés sur la plus haute marche du podium. L'année prochaine, le Lacanau Tri'Events soufflera sa dixième bougie. Pour l'heure aucune date n'est encore déterminée.

**PODIUMS DU HALF**

→ Femmes

PIERRE Anne Sophie - 04:07:27  
 TONDEUR Alexandra - 04:18:10  
 COLARD Marion - 04:22:43

→ Hommes

MOINE Casimir - 03:40:41  
 MENESSION William - 03:42:25  
 LEJEUNE Emmanuel - 03:42:57

**PODIUMS DU M**

→ Femmes

TONDEUR Alexandra - 2:25:11  
 BOSSU Aurélie - 2:32:39 -  
 MICHELS Mona - 2:34:08

→ Hommes

HAGEN Julien Hagen - 2:01:39 -  
 REYNES Arthur Reynes - 2:08:32 -  
 POULMARCH Hugo Poulmarch - 2:09:07

**LES 4 ÉTAPES**

**DU CIRCUIT NATIONAL LONGUE DISTANCE**

- LACANAU (Nouvelle-Aquitaine) : 5 mai 2024
- OBERNAI-BENFELD (Grand Est) : 2 juin 2024
- MONTAUBAN-GORILLAMAN (Occitanie) : 7 juillet 2024
- ROYAN (Nouvelle-Aquitaine) : 21 septembre 2024







## IRONMAN 70.3 AIX-EN-PROVENCE

# ÉDITION RECORD !

PAR FRÉDÉRIC MILLET  
PHOTOS ACTIV'IMAGES - YFOTO-FBOUKLA

Le 19 mai 2024 dernier, la 13e édition de l'IRONMAN 70.3 Aix-en-Provence a battu son record de participation avec plus de 2 300 triathlètes engagés. Avec la Rotonde en arrière plan, la Française Marion Legrand et l'Allemand Ruben Zepuntke se sont imposés sur le fameux cours Mirabeau.

Après l'arrêt du format full distance, les candidats à l'IRONMAN d'Aix-en-Provence n'avaient pas d'autre choix que le format 70.3 pour courir dans la "Ville aux Cent Fontaines". De fait, cette édition 2024 a rapidement affiché complet et a battu son propre record d'engagés avec plus de 2 300 dossards attribués, représentant 70 nationalités dont une trentaine de professionnels.

Le magnifique parcours provençal demeurerait inchangé, avec une natation dans le Lac de Peyrolles, 90 km de vélo au milieu de champs de lavande, d'oliviers et de vignobles avec en toile de fond la montagne Sainte-Victoire, et pour terminer un semi-marathon au cœur de la ville.

### Zepuntke, du vélo au triathlon

Chez les hommes, la victoire est revenue à un ex-coureur cycliste professionnel, l'Allemand Ruben Zepuntke, avec un chrono de 3h47'23. Celui qui a fait la différence sur la partie vélo a été professionnel durant 6 ans et a même remporté une étape sur le Tour d'Alberta. Mais il a aussi été victime d'une chute sur le Tour de Provence 2016 dont il garde encore des traces sur le corps. « C'est un fait, mais j'adore cette région. Je trouve ce parcours magnifique et la partie vélo était vraiment à mon avantage. Cette victoire me donne le plein de confiance avant l'IRONMAN d'Autriche à la mi-juin. J'y vise la qualification pour Hawaï, mon objectif de l'année », confiait-il.

Sur les autres marches du podium, on retrouvait le Français Simon Viain (3h48'38) et le Belge Louis Naeyaert (3h50'28), des habitués du podium. Pour le tricolore, cette 2e place n'est pas un échec : « Mes deux objectifs sont

l'IRONMAN d'Autriche et l'Embrunman, alors je me satisfais de cette place de dauphin. » Les 2 athlètes ont devancé le Suisse Fabian Meeusen, sorti en tête du lac de Peyrolles, alors que les autres tricolores comme Arnaud Guilloux et Yvan Jarrige ont respectivement terminé 5e et 6e en 3h50'45 et 3h51'22. Le Brestois a d'ailleurs débuté à Aix en 2016 sa carrière sur le long. Une belle longévité !

### Marion Legrand s'impose pour sa première expérience sur le label

Chez les femmes, la surprise est venue de la victoire de la championne d'Europe en titre de duathlon : Marion Legrand. Elle s'était imposée le 18 mars 2023 à Venice-Caorle en Italie, après avoir réussi le triplé lors des championnats de France de duathlon en 2021, 2022 et 2023. La sociétaire de l'équipe de France a réussi un coup de maître pour sa première incursion sur le label IRONMAN. Elle nous a raconté sa course : « Je suis sortie





dans les dernières pros du lac de Peyrolles, mais j'ai effectué une bonne remontée à vélo car le tracé était à ma convenance avec un profil bien vallonné. Et lors de la dernière transition, je savais que mon tour allait venir car la course à pied reste mon point fort ». Avec un chrono total de 4h21'32, dont seulement 1h16'52

sur le semi-marathon, elle repoussait la Belge Hanne De Vet à près de 3 minutes (4h24'15).

Le podium était complété par la régionale de l'étape, Julie Iemmolo (4h24'52). Cette dernière était ravie : « J'avais échoué au pied du podium

il y a 2 ans, alors je suis ravie. J'étais déjà qualifiée pour Taupo (ndlr : championnat du monde IRONMAN 70.3 en décembre prochain en Nouvelle-Zélande) grâce à ma place à Alcudia la semaine passée et c'est de bon augure avant mon prochain objectif, les Europe de Longue distance à Hambourg, le 2 juin prochain. »



Derrière elle, à la 4e place, on retrouve Anne-Sophie Pierre qui a remporté le titre mondial amateur sur l'IRONMAN d'Hawaï l'an passé, et lauréate cette année du Lacanau Tri'Events (lire notre article au sein de ce magazine).

Bref, cette 13e édition restera comme un franc-succès, tant par la météo ensoleillée que par la participation et le niveau relevé des 2 courses. Un événement rendu possible comme toujours grâce à la mobilisation massive des bénévoles, mais aussi des familles et amis des athlètes, réunis autour de la fameuse Rotonde d'Aix-en-Provence.



→ Tous les résultats : <https://www.ironman.com/im703-aix-en-provence-results>





## CHALLENGE FAMILY THE CHAMPIONSHIP

# RÉUNION DE FAMILLE AU SOMMET

PAR ROMUALD VINACE  
PHOTOS ACTIV'IMAGES - BZBOROWSKI  
CHALLENGE FAMILY

*Un site futuriste aux infrastructures dédiées aux sports d'endurance, des parcours plats propices à des records, un plateau élite relevé et des groupes d'âge en ouverture du bal... The Championship, coutumier du fait, n'a pas déçu la famille du triple effort à la x-bionic® sphere de Šamorín en Slovaquie les 18 et 19 mai derniers.*

### Une célébration du triathlon

Le premier jour de l'édition 2024 de The Championship a vu le triathlon célébré pour tous les âges, toutes les distances et tous les niveaux à la x-bionic® sphere de Šamorín. Les courses de courte distance se sont déroulées sur les distances sprint et olympique, tandis que les Special Olympics ont célébré leur plus grand événement européen de triathlon pour des athlètes vivant avec un handicap mental, et que des centaines de personnes se sont initiés au le triathlon en participant au Tryathlon (300 m / 13 km / 3 km) et à la Kids' Run pour les enfants de 3 à 15 ans.

Sur la distance sprint, l'Allemand Maurice Curth s'est imposé en 1:02:48, tandis que chez les femmes, le titre est revenu à Janka Benackova (SVK). Des succès locaux ont également été enregistrés sur la distance olympique, le titre masculin revenant à Jakub Jansky (SVK) en 2:04:03. La course féminine a été remportée par Malgorzata Granicka (POL) en 2:15:12.

Comme chaque année, ce sont les athlètes atteints de déficience intellectuelle des Special Olympics qui ont été les plus applaudis par les spectateurs et qui ont créé des souvenirs inoubliables. Venus des 4 coins du monde pour participer à cet événement phare du calendrier des Special Olympics, ils étaient originaires d'Allemagne, d'Italie, d'Israël, de Finlande, du Guatemala, de Slovaquie, des Pays-Bas, de Monaco et des États-Unis.

Le festival s'est poursuivi le dimanche avec la course phare The Championship sur la moyenne distance, avec

une start list de plus de 100 athlètes professionnels et 1 000 athlètes des groupes d'âge qui se sont qualifiés pour participer au championnat lors de l'un des 35 événements de Challenge Family à travers le monde au cours des 12 derniers mois.

### Un dimanche "strato-sphere-ique"

Ce dimanche 19 mai fut une journée de course passionnante en mode "fast & furious" avec des conditions parfaites à la fois chez les hommes et chez les femmes. La natation masculine n'a cependant pas donné de leader clair avec 18 hommes sortant de l'eau à moins de 20 secondes les uns des autres, menés par Rico Bogen (GER) et Mark Dubrick (USA) au coude à coude en 22:21.

Tous les participants quittant T1 dans les 30 secondes les uns des autres, la règle des 20 mètres de drafting de







Challenge Family a permis de garantir une course équitable sur ce parcours rapide et plat. Il s'en est suivi 2 heures de course acharnée entre certains des rouleurs les plus forts du sport, la tête de course changeant constamment avant que Kristian Høgenhaug (DEN) ne prenne l'avantage et ne mette de la distance entre lui et ses poursuivants. Cependant, Frederic Funk (GER) ne s'est pas laissé faire, appuyant fort sur les pédales, à des vitesses allant jusqu'à 60 km/h pour prendre la tête et arriver à T2 avec près de 2 minutes d'avance avec un temps intermédiaire de 1:48:48, battant ainsi son propre record du parcours à vélo de 2023.

Funk a commencé le semi-marathon avec une avance confortable, mais Smith avait les yeux rivés sur ses talons. Il avait été à l'avant du peloton de chasse tout au long de la course et est sorti du vélo en étant très fort. En l'espace de quelques kilomètres, il a pris la tête avec une confiance qui montrait qu'il ne se contenterait de rien d'autre que de la victoire. Il a continué à creuser l'écart sur Funk, mais derrière eux, la bataille pour la 3e place s'est engagée, Bogen commençant à éprouver des difficultés et Høgenhaug se

rapprochant. Smith a franchi la ligne d'arrivée avec un nouveau record de l'épreuve en 3:27:10, suivi par Funk qui a dû se contenter de la 2e place en 3:29:24, tandis que Høgenhaug a complété le podium en 3e position en 3:29:56. Avant-dernier pro classé, le Français Franck Guyon a pris la 27e place en 3:58:35.

Smith a déclaré à propos de sa course : « C'était une journée extraordinaire, comme toujours ici à Šamorín. Je suis ravi d'avoir remporté la victoire et, comme vous l'avez vu, j'étais très ému. La course a été incroyable, nous nous sommes déchaînés sur le vélo pendant les 45 premiers kilomètres, nous roulions à 50 km/h. Je savais alors que la journée



allait être difficile et que la course allait être éprouvante, mais je devais continuer à faire ma course et rester patient. J'ai beaucoup travaillé sur ma course à pied et c'était vraiment bien de venir ici et de faire la course de ma vie ! »

### India Lee, la confirmation

Chez les femmes, Caroline Pohle (GER) a été la plus rapide à sortir de l'eau en 24:29, immédiatement suivie par Fenella Langridge (GBR), Lee et Rebecca Robisch (GER). Sur le vélo, Pohle a mené pendant la première moitié, mais après environ 50 km,

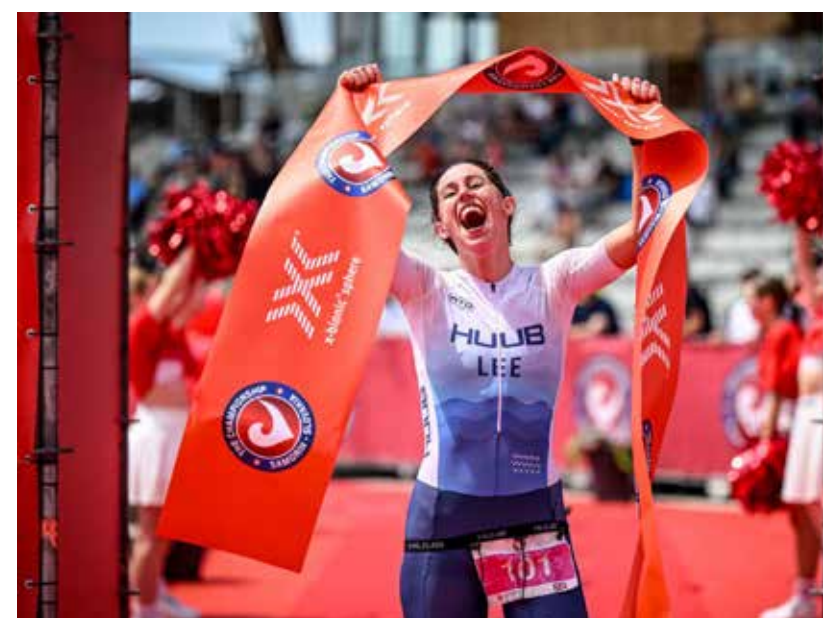


Lee a réduit l'écart pour prendre la tête, tandis que derrière, un groupe de chasse composé d'Els Visser (NED), Langridge, Laura Madsen (DEN), Robisch et Kaidi Kivioja (EST) a essayé de réduire l'écart.

Mais à T2, l'écart entre ces femmes s'est considérablement creusé. Lee a été la première à revenir, suivie par Pohle 40 secondes plus tard. Le groupe de poursuivantes est revenu à T2 avec un retard de 3:10, avec une mission claire : rattraper le retard pendant la course à pied. Cependant, Lee n'avait pas l'intention d'en arriver là et a une

fois de plus montré sa domination sur ce parcours, remportant la victoire en un temps record de 3:56:45. Elle a non seulement défendu son titre avec succès, mais a également battu son propre record de l'épreuve avec plus de 2 minutes d'avance.

Après sa victoire sur le T100 de Miami et malgré un abandon sur celui de Singapour, la Britannique confirme son beau début de saison, place ses pions sur 2024 et dans une forme pareille, sera une adversaire redoutable au championnat du monde IRONMAN de Nice (22 septembre).





# REPORTAGE

Derrière Lee, la bataille pour les places restantes sur le podium était passionnante. Pohle et Madsen se battaient étroitement, mais Pohle a perdu du temps en se fatiguant rapidement. Pendant ce temps, Kivioja et Visser sont restées ensemble en 4e et 5e positions pendant la majeure partie de la course, bien qu'après environ 15 km elles aient été rattrapées par Anna Bergsten (SWE) qui était à la recherche d'une place sur le podium. Madsen, la plus jeune concurrente professionnelle à seulement 21 ans, a pris la 2e place en 3:59:52, tandis que Bergsten a atteint son objectif en terminant 3e en 4:00:32. La Française Charlène Clavel a pour sa part pris la 9e place en 4:06:42.



Lee a déclaré à propos de sa course : « L'année dernière, j'ai été plus une surprise que cette année, où les autres attendaient beaucoup plus de moi. C'était vraiment bien de consolider un bon début d'année et de montrer que je n'étais pas que l'athlète d'un jour ! Je savais depuis l'année dernière que j'étais forte sur la 2e moitié du vélo, alors j'ai pris mon temps pour remonter jusqu'à Caroline. La course à pied peut être très agréable au début et quand elle devient difficile, elle devient difficile très rapidement, alors j'ai été régulière dès le départ et cela a vraiment bien fonctionné pour moi. »



→ Tous les résultats : <https://www.datasport.de/anmeldeservice/thechampionshipsamorin2024/ergebnisse>



# CHALLENGE FAMILY

## RACE CALENDAR 2024

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



ALL RACES ARE QUALIFICATION RACES FOR THE CHAMPIONSHIP



KIPRUN



KIPRUN

## **L'INNOVATION** **AU SERVICE DE TOUS** **LES COUREURS**



PAR ROMUALD VINACE  
PHOTOS KIPRUN



*Passionné autant que déterminé, le directeur marketing et communication running et trail de la marque Decathlon, Arnaud Leroux, évoque la gamme Kiprun qui se déploie à l'international. Une gamme qui s'appuie notamment sur l'innovation et un plan marketing ambitieux que détaille l'intéressé, fier de voir des athlètes de renom rejoindre l'aventure. « Il n'y a pas plus bel hommage que l'on puisse rendre aux équipes de développement », se félicite l'intéressé, ancien d'Asics.*

À l'écoute de tous les coureurs, la marque développe des produits innovants, confortables et performants avec des athlètes, des ingénieurs et des designers confirmés. « Nous nous efforçons d'anticiper les besoins de nos utilisateurs et de leur offrir des solutions adaptées, qu'il s'agisse de chaussures, de vêtements ou d'accessoires. » précise Arnaud. Plongée au cœur d'un univers hyper concurrentiel en perpétuelle évolution, avec les yeux rivés sur les Jeux Olympiques de Paris 2024.

**Depuis 2008, date de son lancement, Kiprun, la marque de Decathlon, s'est installée sur un marché ultra concurrentiel et très exigeant. Comment s'articule aujourd'hui votre opération séduction sur le marché français ?**

*La marque Kiprun en tant que telle est bien plus jeune et récente que cela. En 2004, Decathlon a lancé Kalenji, sa marque dédiée à la course à pied. En 2008 arrive au sein de la gamme la première chaussure de performance, la Kiprun 1000 - c'est la première fois que le nom Kiprun apparaît. En 2018, Kalenji décide de s'intéresser aux coureurs sur route orientés performance, donnant naissance au projet Kiprun avec une équipe de 21 coureurs passionnés. En 2021, face à l'explosion du trail running, le projet Evadict est lancé pour les passionnés de trail. L'année 2023 marque une étape majeure avec la réunion des 3 marques, Kalenji, Evadict et Kiprun sous une seule et même bannière : Kiprun.*

**Vous frappez tous azimuts...**

*Le projet de Kiprun est véritablement international, et dépasse donc la France, territoire sur lequel, il est vrai, la marque bénéficie aujourd'hui d'une part de marché assez*





significative, avec environ 30% de parts de marché (70% sur le textile et 20% sur la chaussure). Il s'articule autour de 3 points majeurs : 1. un positionnement de marque retravaillé afin d'émerger au sein d'un marché particulièrement concurrentiel, 2. un pipeline d'innovations (produits et services) très ambitieux pour répondre à tous les besoins des coureurs, 3. renforcer notre crédibilité au travers de plans marketing ambitieux, autour du média, de présence sur des événements majeurs et de partenariats avec des athlètes réputés, tant sur la route que sur le trail.

**Des athlètes de renom font déjà confiance à la marque, comme Méline Rollin qui a battu le record de France du marathon à Séville en février dernier (2:24:12). Un formidable coup de projecteur avec des performances qui s'enchaînent...**

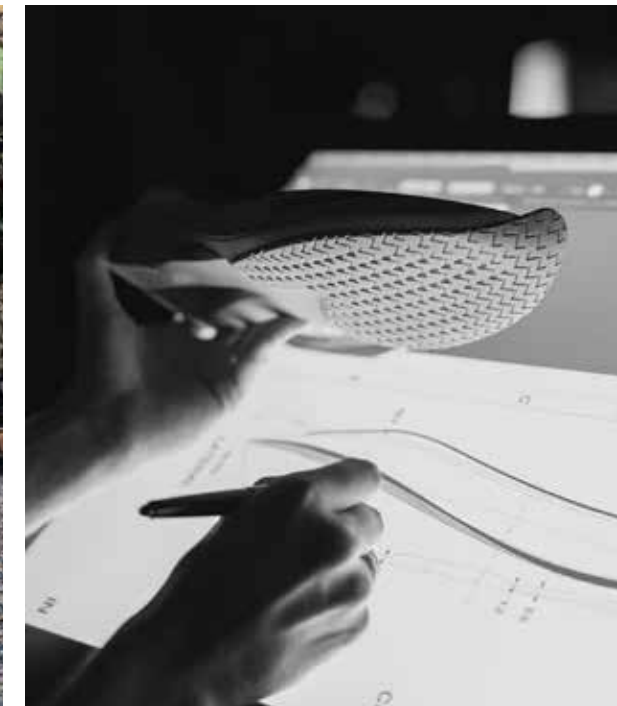
*Il n'y a pas, je crois, plus bel hommage que l'on puisse rendre aux équipes de développement que quand un(e) athlète performe de manière aussi exceptionnelle avec nos produits. La performance que Méline a réalisée est incroyable et prouve que oui, les produits Kiprun n'ont absolument rien*



Méline Rollin

à envier à la concurrence, et qu'ils sont une option plus que crédible pour toutes celles et ceux qui pratiquent la course à pied. Cette performance va dans la lignée des titres de championnes du monde qu'ont pu glaner Blandine L'Hirondel et Clémentine Geoffray, la

3e place sur l'UTMB de Blandine en 2023, etc. Et ce n'est qu'un début. Car nous intégrons les athlètes au cœur de notre processus de développement, afin de profiter de leur expertise et de leur exigence. C'est un cercle vertueux qui se met petit à petit en place.



**Kiprun, contraction de « Keep on running » fait partie de votre ADN. Vous la définissez vous-même par une mission que vos équipes se donnent au quotidien pour accompagner les coureurs, répondre à leurs attentes et à leurs besoins. Pouvez-vous nous en dire plus ?**

*La course à pied est l'un des sports les plus plébiscités au monde, avec près de 600 millions de pratiquants. Pour*

*nous, courir, c'est mieux que courir, c'est une manière de se rapprocher de la meilleure version de soi-même, car l'atteinte de ses objectifs, quels qu'ils soient, nous donne confiance, et donc envie de recommencer, et ainsi de suite. Le problème, c'est que si le running est facile d'accès, les raisons d'arrêter sont nombreuses : manque de temps, d'envie, une blessure, des produits trop chers, etc. Il y a autant de raisons de se mettre à courir qu'il y en a d'arrêter.*

*Et pour nous, chez Kiprun, c'est insupportable. On aime tant le running, et on aime tant ce que le running peut apporter à chacun, que nous mettons tout en œuvre pour permettre aux runners de toujours continuer à courir.*

**De quelle façon ?**

*Simplement en faisant en sorte de lever toutes ces barrières, ou d'éviter tous ses problèmes, et ce au travers des produits, des services et des expériences que nos équipes développent chaque jour, pour chacune et chacun des coureurs. C'est la mission de Kiprun, et de chaque personne qui y travaille, chaque jour, avec des athlètes, des ingénieurs et des designers pour développer des produits*

**“ Notre marque s'adresse à TOUS les runners, road et trail, hommes et femmes, débutants comme experts. ”**







innovants, confortables et performants. Nous nous efforçons d'anticiper les besoins de nos utilisateurs et de leur offrir des solutions adaptées, qu'il s'agisse de chaussures, de vêtements ou d'accessoires.

**Comment la marque parvient-elle à allier performance accessible à tous, votre crédo, comme la qualité technique et les tarifs abordables ?**

C'est, je crois, une spécificité de Decathlon avant tout, et même si Kiprun s'exprime de façon particulièrement indépendante et autonome, la marque bénéficie de toute l'expertise, de l'incroyable R&D de Decathlon qui a su démontrer depuis longtemps tout son savoir-faire. Aujourd'hui, les produits et services que nous proposons n'ont absolument rien à envier à la concurrence, mais des prix qui, eux, sont imbattables.

**Avez-vous déjà identifié un produit iconique ?**

La marque est peut-être encore un peu jeune pour se targuer d'avoir un produit véritablement "icône". Mais certains de nos produits sont déjà plébiscités, comme le sac de trail qui est numéro 2 sur le comptage effectué à l'UTMB, la KD 900X LD qui est le modèle qui aura accompagné



Méline sur son record de France de marathon, ou la MTC 2 qui a été aux pieds de Blandine et de Clémentine sur leurs titres de championnes du monde. Iconique, je ne sais pas encore, mais en tout cas les produits sont clairement en train de gagner leurs lettres de noblesse et beaucoup de crédibilité.

**Votre philosophie, c'est plutôt la compétition. Le loisir est-il une option explorée ?**

Notre marque s'adresse à TOUS les runners, road et trail, hommes et femmes, débutants comme experts. Simplement, oui, il est vrai que nous mettons plutôt l'accent de nos prises de parole sur la

performance, car c'est là que la crédibilité et la réputation se gagnent dans le monde du running, pour ensuite ruisseler sur tous les types de pratiques.

**Très réactif voire agressif dans le bon sens du terme, Kiprun multiplie les offres de matériel et de produits, et innove en continu. Finalement, il s'agit d'un véritable marathon pour vos équipes...**

Ce goût pour l'innovation est encore un trait très identitaire chez Decathlon. Et Kiprun se veut être à la pointe de cette philosophie. Nos équipes sont constamment à la recherche de nouvelles technologies et de matériaux innovants pour améliorer nos produits et nos services. Nous adoptons

une approche proactive pour rester à la pointe du marché et répondre rapidement aux évolutions des attentes des coureurs. Cette dynamique nous permet de proposer régulièrement des nouveautés et de maintenir un haut niveau de satisfaction client. Tout en restant exigeant. On ne cherche pas à innover pour innover. Il faut que l'innovation réponde réellement à un besoin ou à un problème.

**La force de Kiprun, c'est aussi la passion des concepteurs...**

Je dois admettre que c'est ce qui m'a le plus marqué quand je suis arrivé il y a environ 2 ans. Cette marque et ses produits sont faits par les runners pour les runners. Nos concepteurs sont

eux-mêmes des coureurs passionnés, ce qui leur permet de comprendre intimement les besoins et les attentes de nos utilisateurs. Cette connexion directe avec le monde de la course à pied alimente leur créativité et leur engagement à développer des produits qui font réellement la différence.

**Que révèlent aujourd'hui vos indicateurs et comment vous situez-vous par rapport à la concurrence ?**

Nos indicateurs de performance sont très encourageants. Nous constatons une croissance continue de notre part de marché et une fidélisation accrue de nos clients. En termes de satisfaction client, les retours sont extrêmement

“ Cette marque et ses produits sont faits par les runners pour les runners. Nos concepteurs sont eux-mêmes des coureurs passionnés, ce qui leur permet de comprendre intimement les besoins et les attentes de nos utilisateurs (...) La notoriété et la crédibilité de la marque progressent mois après mois.





## RENCONTRE



positifs, notamment sur la qualité et le confort de nos produits. La notoriété et la crédibilité de la marque progressent mois après mois. Ce qui me plaît le plus, c'est de voir que de plus en plus d'athlètes nous contactent proactivement pour essayer nos produits - si nous parvenons à attirer leur attention, c'est que la crédibilité de la marque est en très bonne voie.

**Un argument coup de poing pour convaincre les sceptiques, pour beaucoup attachés à la performance mais aussi au design ?**

Le meilleur argument, c'est la satisfaction de celles et ceux qui ont essayé les produits. La note client dépasse les 4.6 sur 5, ce qui est remarquable.

**Dédiée notamment à la route et au trail, la marque est-elle vouée à se diversifier notamment sur le curseur athlétisme afin d'intégrer le top 5 mondial ?**

L'athlétisme est important pour nous en termes d'image, car au sein de la course en général, c'est une des pratiques les plus visibles. C'est la raison pour laquelle nous avons signé des partenariats avec bon nombre d'athlètes. Néanmoins, nous nous focalisons sur le fond ou le demi-fond, afin de rester connectés à notre positionnement.



**Un coureur débutant trouvera donc toujours chaussure à son pied...**

Absolument. Chez Kiprun, nous nous efforçons de répondre aux besoins de tous les coureurs, quel que soit leur niveau. Nos gammes de produits sont conçues pour offrir des solutions adaptées, que vous soyez un débutant

cherchant à se lancer dans la course à pied ou un athlète expérimenté visant de nouveaux records. Nous croyons fermement que chaque coureur mérite des équipements de qualité pour l'accompagner dans son parcours, et nous sommes là pour rendre cela possible.

# KIPRUN



## KD900X LD

### SMASH YOUR RECORDS\*

\*PULVÉRISEZ VOS RECORDS





**ST-YORRE**

## **UN ENGAGEMENT FORT** **DANS LE SPORT**



PAR JULIA TOURNEUR  
PHOTOS ST YORRE - ACTIV'IMAGES



*Marque très engagée dans le monde du sport, St-Yorre est une alliée des triathlètes du fait de ses propriétés naturelles. Nombreuses sont les courses qui tissent des partenariats avec cette marque moteur.*

**Dans le monde du sport, St-Yorre est reconnue comme l'eau la plus bénéfique. Pourquoi ?**

*Pour bien s'hydrater, les sportifs ont besoin non seulement d'eau, mais aussi de minéraux. Pour le sport, on peut choisir St-Yorre qui est une eau naturellement riche en minéraux avec plus de 4g de minéraux par litre (4 774 mg/L). Elle est près de 4 fois plus minéralisée que la moyenne des eaux gazeuses vendues en grandes surfaces. Sodique et bicarbonatée, St-Yorre peut aider à compenser les pertes hydriques et minérales lors d'une pratique sportive. Une bonne hydratation est un des éléments clés pour préparer son corps à l'effort ! De plus, St-Yorre est une eau minérale naturellement gazeuse. L'eau minérale naturelle stimule la digestion. (Arrêté du 14 mars 2007). Or, la digestion est parfois un trouble des sportifs dans un effort intense.*

**Comment la marque s'est-elle justement construite une notoriété auprès de la communauté sportive ?**

*La réputation de St-Yorre dans le domaine sportif est le résultat de partenariats durables dans de nombreuses courses à pied telles que le Marathon du Beaujolais, le Marathon de la Liberté, le Marathon du Médoc et dans les trails tels que la SaintéLyon, les Templiers, le Championnat de France de Trail, la 6000D, le NTMF... Aussi, St-Yorre est fournisseur officiel de fédérations sportives comme la Fédération Française de Rugby depuis 1998*

**“ Nous sommes engagés auprès des triathlètes depuis plus de 10 ans.**





et la Fédération Française d'Athlétisme depuis 2023. Cette année, Yann Schrub, athlète et médecin est l'ambassadeur St-Yorre, il souligne l'importance de St-Yorre dans sa pratique sportive. St-Yorre a également fait l'objet d'études auprès de sportifs de haut niveau, dont une en cours à l'INSEP.

**Rugby, cyclisme, running et trail, depuis quand êtes-vous une marque engagée avec le triathlon ?**

Le triathlon est une discipline très complète et un sport pratiqué par une communauté de passionnés. C'est également un sport d'endurance où l'hydratation est clé à chaque phase (avant, pendant et après). Il était donc tout à fait logique pour nous de nous engager auprès des triathlètes, cela fait désormais plus de 10 ans. St-Yorre continuera à être partenaire des triathlons et d'autres sports de façon naturelle. Nous sommes d'ailleurs très sollicités par les organisateurs d'événements et entretenons une belle relation de confiance avec eux.

**Quelles sont les valeurs que vous partagez avec le triathlon ?**

Performance, dépassement de soi, résilience et plaisir. Quel que soit votre niveau, votre rêve et votre ambition, le



triathlon va beaucoup vous apprendre. Un sport empreint d'un esprit d'entraide et de solidarité. Un sport de partage rempli de valeurs.

**Comment se caractérise votre engagement dans cette discipline ?**

St-Yorre est partenaire de courses emblématiques de cette discipline à l'instar de l'Ironman, du Triathlon International de Cannes, du Xtrem Alpsman, du Triathlon de l'Alpe d'Huez et bien d'autres...

**Avez-vous monté une team comme vous l'avez fait en course à pied ?**

Depuis 2024, nous sommes engagés auprès de la team LIFETRI et plus particulièrement auprès de Alexis Dupuy, Amandin Colvray, Maxime Gayet, Corentin Chouvelon et Gaëtan Fétaud.



“ St-Yorre s'engage pour le respect de l'environnement [et] se mobilise pour mettre en place des "courses propres." ”





## RENCONTRE



### 2024, année olympique. Quels sont les projets de la marque par rapport à cet événement ?

Renforcer son engagement auprès de ses partenaires comme les fédérations sportives (FFR, FFA) et également démocratiser le sport pour tous. Soutenir non seulement les sportifs de haut niveau, mais également les sportifs amateurs.

### Dans un contexte où les événements sportifs s'engagent en faveur de l'environnement, comment se positionne St-Yorre ?

St-Yorre s'engage pour le respect de l'environnement. D'une part, les bouteilles St-Yorre sont fabriquées en matière PET 100% recyclée (hors étiquette et bouchon). Cette matière est fabriquée sur place, à Saint-Yorre ! St-Yorre a adopté le bouchon solidaire depuis 2021, ce qui facilite le tri, en permettant de trier la bouteille et son bouchon en un seul geste, sans risquer de perdre le bouchon dans la nature. D'autre part, St-Yorre se mobilise pour mettre en place des "courses propres". L'objectif est qu'aucune bouteille ne se perde sur le parcours, et que les bouteilles puissent être collectées pour être recyclées dans l'usine de recyclage à Saint-Yorre pour fabriquer de nouvelles bouteilles en 100% matière recyclée.



# St-Yorre

# ÇA VA FORT TRÈS FORT

FOURNISSEUR OFFICIEL  
**ATHLÉ**  
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

## L'EAU APPRÉCIÉE DES SPORTIFS

ST-YORRE EST APPRÉCIÉE DES SPORTIFS POUR SA RICHESSE MINÉRALE AVEC PLUS DE 46 DE MINÉRAUX PAR LITRE (4774mg/litre).

Reproduction interdite sans autorisation de St-Yorre. www.st-yorre.com





## DEBOER

# COMBINAISONS GAGNANTES



PAR JULES MIGNON PHOTOS DEBOER

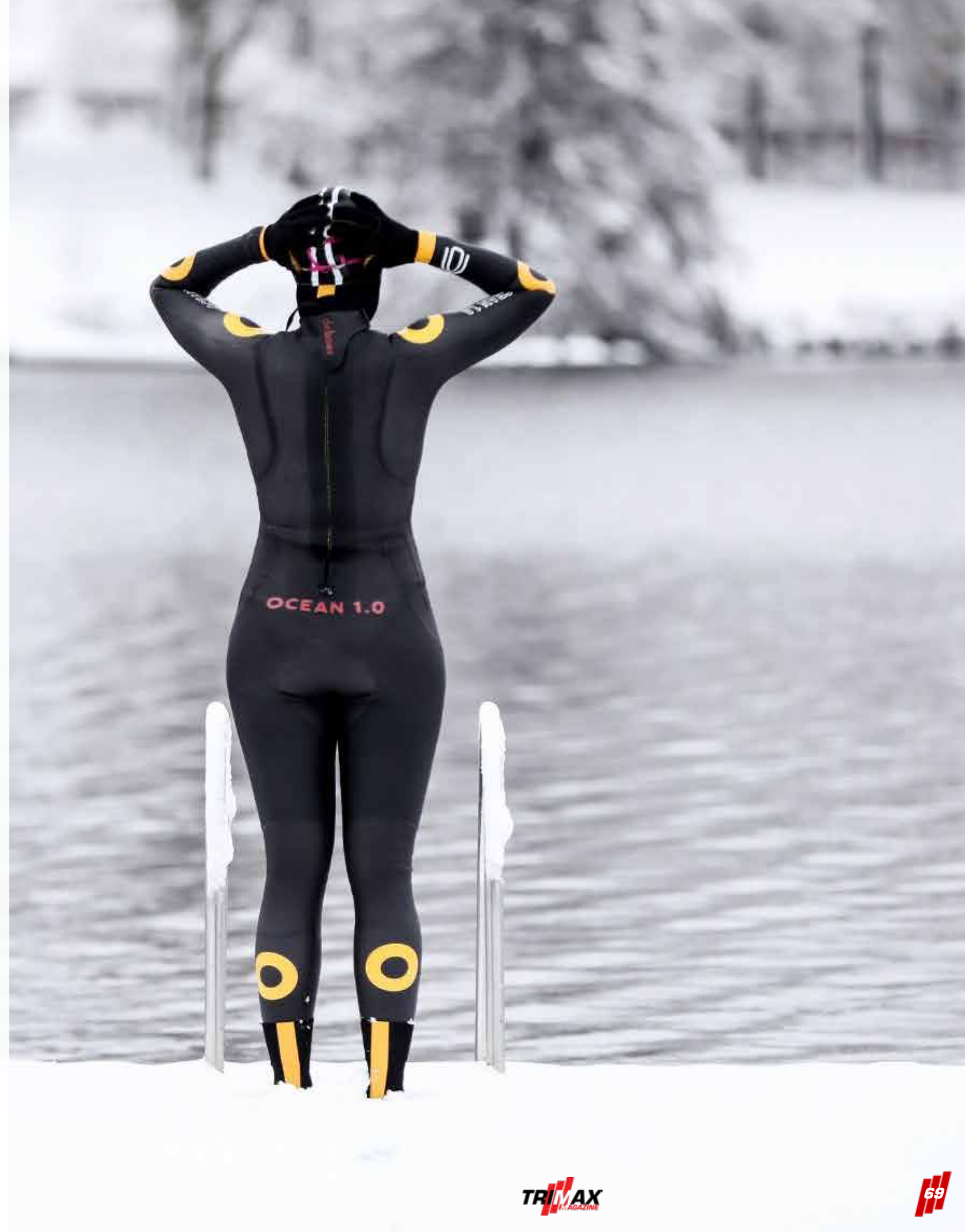


*Nous avons récemment pu scruter, comme tout triathlète avant le début de saison, les nouveaux produits sortis, que ce soit à vélo ou en course à pied, mais il ne faut pas oublier que la partie natation reste très importante. Statistiquement, la partie aquatique est la "moins aimée" par les triathlètes aujourd'hui, mais ce n'est pas pour autant qu'il faut négliger le matériel dans cette discipline ; bien au contraire, afin d'être à l'aise et de prendre du plaisir en compétition tout en alliant performance, il est essentiel de bien s'équiper ! En triathlon, la majorité des triathlons se nagent avec une combinaison car elle est très souvent recommandée et peu de fois interdite dû à la température de l'eau ; elle demeure donc un élément indispensable du triathlète débutant, amateur ou professionnel. Nous avons pu aller à la rencontre de la marque deboer, qui se classe aujourd'hui parmi les meilleurs fabricants dans le monde notamment grâce à ses nouvelles technologies...*

### L'histoire

Le nom deboer vient de son créateur, Alex Deboer, qui a été un sportif passionné toute sa vie. Il a participé à son premier triathlon distance olympique à 25 ans et en est devenu accro. En 1995, il a lancé sa propre entreprise de distribution de combinaisons Ironman et s'est rapidement développé pour inclure l'Ironman Active Wear. Mais la passion d'Alex résidait dans l'eau, et la simple distribution de combinaisons ne suffisait pas à réaliser ses rêves. En 1998, Alex a eu l'occasion de visiter une usine de combinaisons en Asie et de voir la technologie de première main. De cette idée est née l'idée de créer une combinaison vraiment unique pour le monde du triathlon.

L'expérience d'être un athlète engagé, associée au désir d'améliorer la vitesse et l'efficacité dans l'eau, a donné naissance à l'entreprise qui crée désormais des combinaisons premium, reconnues et portées dans le monde entier. Alex est toujours un compétiteur passionné. Il a terminé l'IRONMAN d'Hawaï ainsi que 5 autres Ironman, mais aussi plusieurs IRONMAN 70.3 et des distances olympiques.







Il est donc créateur, mais aussi acteur de ce sport en comprenant très bien les problématiques liées à l'utilisation de la combinaison néoprène.

### La technologie

Il y a un certain type d'engagement qui est nécessaire lorsqu'une marque se lance dans un marché pour vendre la meilleure combinaison au monde. deboer a commencé avec les concepts d'Alex, le fondateur, qui a un diplôme d'ingénieur et travaille pour rendre leurs combinaisons aussi hydrodynamiques que possible.

« Nous n'utilisons que les meilleurs matériaux, dont le néoprène Limestone qui est non seulement plus durable et flexible, mais aussi meilleur pour l'environnement. Nous travaillons aussi avec les meilleures usines et les ouvriers les plus qualifiés qui assemblent tout à la main, avec des techniques de collage super précises, puis des points aveugles pour assurer des connexions super solides sans compromis », se félicite Alex Deboer, le créateur de la marque. Et de poursuivre : « Ensuite, nous testons tout avec les meilleurs athlètes du monde et retravaillons tous les détails qu'ils demandent. Et puis, nous voulons nous assurer que tout le monde est bien traité, donc les usines avec lesquelles nous travaillons sont certifiées ISO (participe à la préservation de l'environnement). »



Afin d'expliquer ce qui rend cette combinaison différente, les ingénieurs ramènent cela à la théorie d'Archimède, qui stipule que « tout corps qui plonge dans un liquide subit une force verticale, dirigée de bas en haut et égale au poids du volume déplacé ». C'est donc pour cela que deboer augmente la force de flottabilité vers le haut en utilisant le néoprène WhaleSkin. Ce néoprène augmente la surface de 18,3%, ce qui augmente la flottabilité de 18,3%.

De plus, ce néoprène crée des bulles d'air dans l'eau sous le corps, ce qui donne naturellement une flottabilité supplémentaire sur toute la longueur du corps. Ces bulles d'air "piégées" roulent sous la combinaison, éliminant

considérablement la traînée. La résistance à l'eau est en outre réduite par l'application du GlideSkin exclusif sur la surface. Ce revêtement spécialisé aide également à réduire les coupures dans la combinaison souvent causées par les ongles.

### Fjord, le produit phare

Il y a déjà un an, deboer a présenté son nouveau produit, sa nouvelle technologie, issue de 2 années de recherche et de développement afin de créer la combinaison la plus rapide : la FJORD 3.0. Elle est actuellement portée par tous les athlètes faisant partie de l'équipe deboer.

La technologie exclusive du néoprène X-Skin utilisée dans la FJORD 3.0 réduit la traînée hydrodynamique grâce à sa texture innovante en forme de matrice d'échelle. Les manches redessinées de la combinaison maximisent la flexibilité de l'épaule, tandis que l'avant-bras de propulsion spécialement conçu permet aux athlètes "d'attraper" et de tirer plus d'eau que jamais.

La FJORD 3.0 s'inspire des combinaisons Sub7/Sub8 portées par Kristian Blummenfelt et Nicola Spirig, et affinées grâce à d'innombrables itérations de développement avec Jan Frodeno et Santara Technology. La combinaison a déjà remporté un titre mondial lorsque Kristian Blummenfelt l'a portée pour remporter le championnat du monde IRONMAN 70.3 2022.

La FJORD 3.0 comprend également un col repensé pour sceller l'eau et améliorer le confort et la durabilité, un motif Ocellus haute visibilité pour améliorer la visibilité dans l'eau et une doublure confort hydrophobe Super-Stretch. Les coutures de la combinaison sont collées à la main avec des coutures doubles.

« La FJORD 3.0 change la donne pour les triathlètes », a déclaré Jan Frodeno, champion du monde IRONMAN. « La technologie X-Skin et les manches redessinées permettent un niveau de vitesse et de flexibilité inégalé dans l'eau, donnant aux athlètes un réel avantage dans leurs courses », conclut Frodo. Seul inconvénient, l'excellence se mérite et a un prix, à 1 400 € pour la FJORD 3.0...



### Un team athlètes "galactique"

Dans la continuité de réaliser des produits haut de gamme, deboer a voulu recruter les plus grands triathlètes mondiaux, afin de leur faire porter des produits plus performants, mais aussi de pouvoir échanger avec eux sur leurs contraintes et donc répondre à toutes les problématiques qu'ils peuvent rencontrer.

Ce team d'athlètes regroupe plusieurs titres de champion du monde et de champion olympique... Nous pouvons y retrouver Jan Frodeno, Kristian Blummenfelt, Gustav Iden, Rico Bogen, Chelsea Sodaro, Paula Findlay, Daniel Bækkegaard, Ben Kanute, Amelia Watkinson, Bradley Weiss, Yuri Keulen, Matthew Marquardt, Braden Currie, Emma Pallant-Browne ou encore Joanna Ryter et William Mennesson. Nous avons cité les plus grands, mais il





## RENCONTRE

Il y en a encore une dizaine... deboer s'inscrit donc fortement dans le triathlon et veut atteindre le sommet du marché.

Nous avons par ailleurs pu recueillir les impressions de William Mennesson, triathlète professionnel français actuellement en contrat avec Deboer.

«Ça fait déjà 3 ans que je suis avec deboer. Avant, j'ai nagé pendant 2 ans avec Kiwami, mais aussi Zone 3 auparavant, 2 modèles que j'ai beaucoup aimé. J'ai décidé de changer pour deboer car au niveau des épaules le néoprène est très fin, et personnellement j'avais eu des problèmes à ce niveau avant car ça me limitait dans mon amplitude de nage. Aujourd'hui, à titre de comparaison, la FJORD 3.0 est vraiment comme une feuille de papier au niveau des épaules, ce qui permet de garder cette souplesse du haut du corps. Je n'étais pas trop inquiet au début de la qualité de la combinaison, car quand je voyais les performances des autres professionnels qui la portaient, ça me rassurait (rires) !

À l'époque, j'avais commencé avec la FJORD 2.0, puis nous sommes passés à la FJORD 3.0. Personnellement elle me correspond plus que le modèle précédent car il y a plus de néoprène au niveau des avant-bras, ce qui permet de mieux flotter et d'avoir plus d'appui, avec l'impression de nager avec des petites plaquettes qui m'aident à prendre un peu plus d'eau. Je suis très bien dedans, et je suis très content de travailler avec une marque comme celle-ci.»



William Mennesson



# deboer

WORLD CHAMPIONS  
GUSTAV IDEN  
KRISTIAN BLUMMEFELT

PROFITEZ DE L'OFFRE  
SPECIALE SUR NOS  
COMBINAISONS  
NEOPRENE

FLOH 2.0  
OR  
FJORD 2.0



deboerwetsuits.com





## **RUNNING**

# **LE DROP FAIT-IL TOUTE LA DIFFÉRENCE ?**



PAR SIMON BILLEAU  
PHOTOS KIPRUN - FREEPIK



*La dernière partie d'un triathlon est là où la course se gagne (ou se perd), en course à pied. Pour courir vite et longtemps, il faut trouver chaussure... à son pied. Or, cela est bien plus compliqué qu'il n'y paraît. Cette dernière décennie, un critère que l'on entend du matin au soir et du soir au matin est le drop, ou la "hauteur de talon" d'une chaussure de course à pied. C'est un sujet récurrent dans le monde de la course à pied. On va donc vous rappeler ce qu'est le drop dans un premier temps et vous guider pour choisir la paire de chaussures la plus adaptée à vos besoins.*

Il y a de nombreux critères à prendre en compte lors du choix d'une nouvelle paire de chaussures. Il faut d'abord analyser quel type de coureur vous êtes. Il y a évidemment le poids qui entre en jeu. Les gabarits légers usent leurs chaussures moins vite que les triathlètes taillés comme des déménageurs. Mais il y a surtout le type de foulée.

La foulée d'un point de vue biomécanique se caractérise par des composantes en 3 dimensions et les chercheurs ont catégorisé ces spécificités individuelles en groupe. Dans le plan sagittal, les triathlètes comme les coureurs ont soit une attaque talon (ce qui est le cas de 90% de la population) soit une attaque médio-pied (10% de la population).

Ensuite, dans le plan transverse, les coureurs peuvent avoir des contacts au sol différents. On parle de supination, pronation ou neutre. Si vous êtes pronateur, votre pied s'affaisse plus ou moins vers l'intérieur. La moitié des coureurs à pied possèdent ce profil. À l'inverse, la supination correspond à un contact au sol du pied qui se fait sur l'extérieur. Plus rare, ce type de foulée n'est pas moins efficace. Enfin, avoir une foulée neutre correspond à un alignement "parfait" de votre pied lors de son contact avec le sol.





Biomécaniquement, les coureurs ayant une attaque talon sont censés être désavantagés car leur centre de gravité (Cg) lors de l'atterrissage se trouve derrière le point de contact avec le sol. De l'énergie est perdue pour que le Cg passe au-dessus du pied. On appelle cet atterrissage la phase de freinage car la force de réaction antéro-postérieure est négative et freine le mouvement.

À l'inverse, les coureurs ayant une technique avec une attaque médio-pied sont plus efficaces lors de l'atterrissage. Cependant, ceci était vrai surtout avant l'apparition des chaussures avec des lames en carbone. L'attaque médio-pied ou de pointe réduit nécessairement la phase de freinage et donc la force négative antéro-postérieure.

Ces lames en carbone permettent de compenser des techniques sub-maximales en emmagasinant de l'énergie et en la distribuant lors de l'impulsion. Encore faut-il avoir des lacets qui permettent à nos pieds de ne pas glisser ou flotter dans les chaussures. De plus, certains triathlètes préfèrent des transitions "éclair" au lieu d'un maintien optimal des chaussures sur leurs pieds. À ce titre, je ne peux que vous déconseiller les lacets élastiques dont la tension est uniforme. En revanche, la marque Xtenex offre des lacets composés de renflements qui permettent d'ajuster la tension à chaque étage.

Cette introduction sur la technique de course est nécessaire pour comprendre en quoi le drop est si important pour votre choix. Commençons par le définir.



“ **Le drop correspond à la différence de hauteur entre le talon et l'avant du pied.** ”



Le drop correspond à la différence de hauteur entre le talon et l'avant du pied. C'est l'inclinaison de la chaussure de l'arrière vers l'avant. Plus on a un drop élevé, et plus on a une hauteur de talon importante. Maintenant, l'une des questions que vous vous posez est sûrement de savoir si avoir un drop élevé est plus performant que d'avoir un drop faible.

Au vu des chaussures que les meilleurs utilisent, on serait tenté de dire qu'un drop élevé n'est pas indispensable. Dans le top 10 du dernier championnat du monde Ironman à Nice en septembre

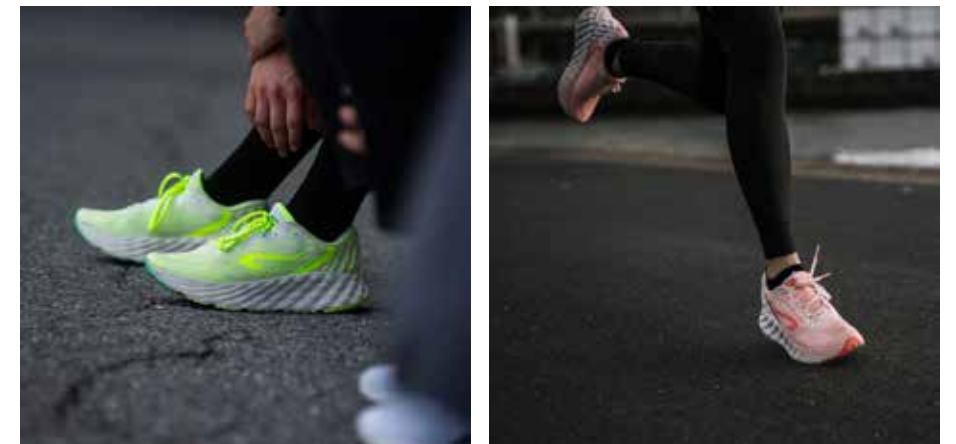
2023, 6 des meilleurs utilisaient les Hoka Rocket X 2 qui ont 5 mm de drop, ce qui est moins que leurs concurrents de chez Nike par exemple avec 8 mm pour les AlphaFly et VaporFly.

Kiprun, la marque phare de running de chez Decathlon, a fait évoluer sa KD900X LD de 8 à 4 mm. De mon expérience personnelle, les Nike avec leur drop immense sont des chaussures performantes, mais aussi instables. La technologie aide à battre ses temps personnels mais cela a un prix, les blessures. Les années où je courais mes Ironman en Asics Piranha

à 100 grammes pour 4 mm de drop semblent bien éloignées...

En effet, un drop élevé a pour effet de faciliter un premier contact avec le talon. Il est favorisé par une plus grande dorsiflexion de la cheville grâce aux talons hauts de ce type de chaussures. Les genoux sont donc à risque.

Pour ce qui est des chaussures minimalistes ayant un drop très faible, de 0 à quelques millimètres, le premier contact se fait avec l'avant ou le milieu du pied. Le pied est généralement placé dans une légère flexion plantaire grâce à l'activation des muscles de l'arrière de la jambe (principalement le mollet et le soléaire). Par conséquent, ce type de chaussure augmente le travail à la cheville. Et les tendons d'Achilles sont une zone à risque dans ce cas.



“ **Il semblerait qu'un drop entre 3 et 6 mm soit le meilleur compromis entre amorti, dynamisme, légèreté et réduction des blessures.** ”







Il semblerait qu'un drop entre 3 et 6 mm soit le meilleur compromis entre amorti, dynamisme, légèreté et réduction de blessures. Ce n'est pas Méline Rollin, athlète Kiprun qui a battu le record de France du marathon à Séville en février (2:24:12) qui va nous contredire.

Si vous souhaitez changer de chaussures et tester un drop différent, allez-y progressivement si vous en avez les moyens. Par ailleurs, chaque chaussure et son drop associé sont plus performants sur un terrain particulier. De même, une séance de récupération peut être optimisée avec une paire de chaussures dont l'amorti est maximal et dont le drop est élevé. Cela réduira la fatigue des tendons d'Achille et des muscles. À l'inverse, pour une séance d'intensité, une paire de chaussures légères et dynamiques permettra des adaptations neuromusculaires plus importantes qu'avec les supershoes munies de lames en carbone.

Enfin, courir pieds nus est utile pour les sensations proprioceptives. Il semblerait que le patron de locomotion soit également modifié pour assouplir les ondes de choc à l'atterrissage, et que la longueur de la foulée soit réduite et compensée par une cadence de foulée plus grande.



# POUR LES ESPRITS LIBRES

Faire de chaque aventure une  
exploration de vous-même.



**Je suis Solo**

Vélo GIRS - modèle route SOLO - montage à la carte - à partir de 3260€  
disponible en 3 couleurs : blanc, noir et bleu.

Credits photo : Audax Aperture / www.audax-aperture.fr

Girs-Bikes.com



**GIRS**

**SONIC**





## ENTRAÎNEMENT

# **LES SÉANCES CLÉS,** **DU SPRINT À L'IRONMAN**



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



PHOTOS FREEPIK

*La plupart des athlètes se posent la question de savoir quelles séances faire pour se préparer en vue de leur prochain objectif triathlétique. S'entraîner dans chaque sport de manière isolée ne suffit pas, car l'enchaînement natation - vélo - course à pied est toujours plus dur que la somme des 3 sports. La raison de cette différence réside dans les transitions !*

Pour être à l'aise en triathlon, il convient bien entendu de maîtriser la natation, le vélo, mais aussi la course à pied. Cependant, il faut aussi garder en mémoire que la grande spécificité du triathlon réside dans les enchaînements au moment des transitions.

Ces enchaînements engendrent tout un ensemble de perturbations physiologiques et biomécaniques qui rendent in fine la course à pied difficile. Dès les années 2000, Grégoire Millet et ses équipes ont étudié les adaptations des athlètes lors de la transition vélo-course à pied.

Plus récemment, Christian Weich de l'Université de Konstanz, s'est penché sur la transition vélo - course à pied pour tenter d'expliquer pourquoi les triathlètes ressentent une sensation de "mollesse" au cours des 5 à 10 minutes qui suivent la seconde transition. En utilisant des capteurs de foulée de dernière génération, il a pu montrer que les athlètes qui enchaînent un effort de course à pied après un effort de vélo ont une coordination désorganisée pendant plusieurs centaines de mètres. C'est bien entendu assez variable selon les individus, notamment du fait des différences de niveau de pratique (élite vs débutant).

Comme on le voit, le triathlon est d'une grande complexité. La compréhension des mécanismes sous-jacents à la survenue de la fatigue est assez délicate à appréhender. Bien que de nombreux chercheurs se penchent fréquemment sur la question des répercussions physiologiques et biomécaniques des transitions sur la performance en triathlon, de nombreuses questions subsistent !

Mon expérience de coach me permet de vous proposer quelques séances types pour optimiser votre entraînement, selon la distance de votre futur objectif. Objectif n°1 de ces séances : travailler les transitions.



## Triathlon Sprint (750 m - 20 km - 5 km)

En triathlon sprint, l'une des clés de la performance réside dans la capacité à sortir de l'eau "bien placé", puis à faire des transitions T1 et T2 les plus rapides possible.

### Entraînement type : le multi-enchaînement

Le multi-enchaînement est la quintessence de l'entraînement triathlon. Dans l'idéal, il faut pouvoir nager, pédaler puis courir dans un même lieu. Voici 2 exemples où il conviendra d'optimiser les transitions.



### Multi-enchaînement 1

**Echauffement** : 500 m de nage en variant les techniques

Faire 2 blocs comprenant :

- ✓ **Natation** : 200 m à l'allure course
- ✓ **Vélo** : 5 minutes sur home-trainer à 90% de l'allure course
- ✓ **Course à pied** : 1 km à allure course
- ✓ **Récupération** : 5 minutes

### Multi-enchaînement 2

**Echauffement** : 20 minutes de footing

Faire 3 blocs comprenant :

- ✓ **Vélo** : 15 minutes à allure rapide en position aéro
- ✓ **Course à pied** : 5 minutes à allure course
- ✓ Terminer par 10 minutes de footing sans forcer



## Triathlon olympique (1,5 km - 40 km - 10 km)

En triathlon olympique, la course à pied prend une importance supplémentaire, comparativement au sprint. Le travail de la transition 2 est donc essentiel !

### Entraînement type : l'enchaînement double "vélo course à pied"

- ✓ **Vélo** : 1h en échauffement (endurance)
- ✓ **Course à pied** : 30 minutes (allure rapide, soit environ 90% de l'allure course)
- ✓ **Vélo** : 30 minutes à allure course, en restant en position aéro
- ✓ **Course à pied** : 20 minutes, à 90% de l'allure course
- ✓ Terminer par 10 minutes de footing sans forcer

## Triathlon L - Half IM (1,9 - 90 - 21,1)

Sur un half Ironman, la natation est presque négligeable au vu du temps passé sur le vélo et en course à pied. On mettra donc l'accent sur T2, avec une séance vélo assez longue en "pré-fatigue".

### Entraînement type : l'enchaînement simple "vélo course à pied"

- ✓ **Vélo** : 2 heures avec 1h en échauffement (endurance), puis 1h à allure rapide en essayant de rester un maximum en position aéro.
- ✓ **Course à pied** : 1 heure, avec 30 minutes allure soutenue, puis 30 minutes en décontraction.



13 > 16  
JUIN 2024

RÉSERVE TON DOSSARD SUR LE  
PLUS GRAND TRIATHLON DE FRANCE

Coca-Cola  
TRIATHLON  
DEAUVILLE  
NORMANDIE  
PAYS D'AUGE

LEPAPPE  
TRIATHLON  
SWIMRUN  
DINARD  
CÔTE D'EMERAUDE

PREND LE DÉPART DU  
PREMIER TRIATHLON & SWIMRUN BRETON

13 > 15  
SEPT. 2024



### Triathlon XL - Full distance (3,8 km - 180 km - 42,2 km)

Sur un Ironman complet, la clé reste le vélo, afin d'aborder le marathon final avec un stock d'énergie suffisant pour courir "proprement". Pour être sûr d'être prêt le jour J, je recommande de faire un "big day" 3 semaines avant l'objectif. Ce "big day" consiste à réaliser les 3 sports dans la même journée, en parcourant environ 60 à 70% de la distance cible. Autre avantage de ce "big day" ; vous rassurer mentalement sur le fait que vous avez la distance dans les bras et les jambes.

#### Entraînement type : le "big day"

- ✓ **Natation** : 3 km
- ✓ **Pause** : 30 minutes
- ✓ **Vélo** : 150 km
- ✓ **Pause** : 30 minutes
- ✓ **Course à pied** : 25 km



## LE SOLOIST

Il allie avantages aérodynamiques et légèreté pour offrir un compromis idéal. Il est un peu plus léger que le S5, mais nettement plus aérodynamique que le R5, et emprunte le standard du boîtier de pédalier fileté que l'on trouve sur le R5-CX. C'est un vélo de course qui peut s'adapter aux changements de vitesses mécaniques et électroniques, qui peut enchaîner les kilomètres d'entraînement par tous les temps, et qui pourtant peut sauter en tête au moment décisif. C'est le Soloist.



## L'EXPERT VOUS RÉPOND

« Que penser du renforcement musculaire chez les triathlètes ? Utile ou pas ? »

Les séances de renforcement musculaire sont très utiles pour ne pas dire indispensables ! Il y a de nombreuses raisons qui expliquent leur utilité :

- Pour bénéficier d'un meilleur gainage
- Pour prévenir les blessures articulaires
- Pour perdre du poids en "boostant" sa dépense énergétique
- Pour s'entraîner quand on n'a pas le temps de nager, de pédaler, ou de courir
- Pour éviter de perdre du muscle (master athlète de plus de 50 ans)
- Pour acquérir une bonne condition physique générale (jeunes athlètes)

Toutes ces raisons doivent donc inciter à faire des circuits training de renforcement musculaire incluant des transitions vers le vélo, la course à pied, ou la natation !



### Références

Physiological and biomechanical adaptations to the cycle to run transition in Olympic triathlon: review and practical recommendations for training. G P Millet, V E Vleck. Br J Sports Med. 2000 Oct;34(5):384-90.

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

Interlink Between Physiological and Biomechanical Changes in the Swim-to-Cycle Transition in Triathlon Events: A Narrative Review. Luca Ambrosini. Sports Med Open. 2022 Oct 12;8(1):129.

www.226ERS.com





1

**CAPTEUR DE PUISSANCE  
ELILEE XCADEY**

Cette seconde génération de capteur de puissance Xcadey de la société chinoise Elilee n'est disponible qu'avec l'achat du pédalier Elilee. Ce capteur de puissance est situé dans l'étoile qui le lie au pédalier soit en 4 ou 5 écrous avec un BDC de 110. Précision de l'ordre de 1%. Poids : seulement 100 g. Le capteur est évidemment étanche (IP67) et fonctionne en Bluetooth 4.0 et ANT+. Le capteur fonctionne pour des puissances entre 0 et 2500 watts et pour des cadences comprises entre 30 et 220 rpm (tour par minute).

**Prix : \$450**

<https://elilee.com/>



2

**GROUPE ÉLECTRONIQUE  
FSA K-FORCE WE**

Le tout nouveau groupe FSA K-Force WE est un groupe électronique de composants pour 12 vitesses. Certainement le plus ergonomique et sans aucun doute le plus léger du marché (2423 g). Les leviers de frein ont une portée ajustable, ce qui est un plus révolutionnaire notamment pour les petites mains. Le groupe est wireless, ce qui signifie qu'il n'y a pas de câble pour un ajustement encore plus performant. Compatible avec les composants Shimano et Sram.

**Prix : 3 270 €**

<https://we-fsa.com/en/>



3

**PÉDALIER AJUSTABLE  
CRODER SPIRIT FITTER**

Croder propose un pédalier qui est l'outil ultime pour expérimenter la longueur idéale et individuelle des manivelles. Ce pédalier permet de varier la longueur de 140 à 180 mm ainsi que le Q-Factor de 0 à 16 mm. Grâce à la gamme de pédaliers modulable Croder, ces pédaliers sont compatibles avec l'ensemble des vélos du marché.

**Prix : 342 €**

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



4

**COMPRESSPORT  
HEADBAND ON/OFF  
IRONMAN NICE 2023**

Bandeau large et léger IRONMAN® World Championship Nice 2023, offrant une ventilation et une évacuation de la sueur optimales par temps chaud. Thermorégulation maximale grâce à la microfibre perforée, qui évacue rapidement la sueur et l'humidité pour que votre tête reste sèche et fraîche. Un design funky, hors des sentiers battus, pour un look légèrement excentrique, cool et surtout rapide.

**Prix : 15 €**

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



5

**GUIDON WHEELLAB  
V-WING**

La plus grande résistance à l'avancement, c'est le cycliste. Ce guidon de route compatible UCI permet d'économiser jusqu'à 10 watts sans grande modification de votre position. Disponible en 2 versions : Cervelo S5 ou potence standard de 31.8 mm. Mesure 38 cm de large au niveau des drops, mais seulement 32 cm en haut des cocottes. La forme en V permet d'incliner les manettes de frein vers l'intérieur (tout en restant dans la légalité de l'UCI) améliorant encore la position compacte du cycliste. Le reach est de 108 mm ce qui est plus long que les guidons traditionnels pour compenser la distance réduite du tronc aux manettes de frein. 275 g seulement.

**Prix : \$335.73**

<https://wheellabkrimweb.me/home>



6

**COMPTEUR NAVIHOOD L1**

Ce nouveau compteur de Navihood, baptisé L1, est un condensé de technologies. Il permet de sécuriser l'accès avec un mot de passe. 13 pages de données sont disponibles avec 121 critères remplaçables. L'altitude ainsi que les données GPS permettent une navigation aisée et permet d'optimiser les prises de risque en descente. Des outils d'assistance pour l'entraînement et la compétition sont également intégrés : alertes pour la nutrition, les temps de passage, un compétiteur virtuel. Autonomie de 25 heures sans charge. Durée charge complète 1h30 (port de type C). La mémoire peut enregistrer 3 500 km de données.

**Prix : \$149,99**

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





## PÉDALES HT

# EFFICACITÉ

# DE PÉDALAGE TTC !

PAR SIMON BILLEAU PHOTOS HT - SB

*Il y a 3 points de contact entre un triathlète et son vélo: le cockpit, la selle et les pédales. Ces dernières revêtent un intérêt tout particulier du fait de la transmission de la puissance au groupe périphérique. Les pédales automatiques sont aujourd'hui regardées comme un composant essentiel et évident. Cependant, il a fallu un accident de ski en 1960 au fondateur de Look pour concevoir les premières pédales de vélo qui furent initialement des pédales pour des paires de ski originellement..*

Avec l'investissement de Bernard Tapie et de notre champion français, Bernard Hinault, les pédales Look PP 65 ont gagné le Tour de France en 1984. En 2024, les pédales Look Keo Blade CeramicTI sont montées sur les vélos de 5 équipes du Pro Tour.

À 310€, c'est un poste onéreux, mais dont l'investissement est justifié lorsque vous voulez améliorer votre efficacité biomécanique. Or, un compétiteur venant de Taiwan offre un produit très similaire à la moitié du prix de la firme française. Il s'agit de la marque HT. Si vous n'avez pas entendu parler de HT, vous ne suivez sûrement pas les épreuves de VTT ! Nino Schurter, le nonuple champion de XC, roule sur des HT M2. Les pédales route sont moins connues jusqu'à présent, mais leur part de marché augmente de jour en jour.

HT Components est une société issue d'une maison mère qui s'appelle Hsing Ta Industrial. Cette compagnie fabrique des rayons et des écrous depuis 1954 et a créé HT en 2005 pour se focaliser sur les pédales de haute qualité. Leur gamme de pédales s'étend de XC en passant par le VTT de descente, BMX et la route bien évidemment. Les PK02T sont leur modèle haut de gamme en route.

### Fabrication

Ces pédales PK02T suivent la tendance novatrice d'être plus légères pour diminuer l'effort rotationnel. À 185 grammes par paire, cela les place dans le top des pédales légères, hormis les modèles exotiques, souvent peu fiables. Faites de carbone injecté, elles doivent leur légèreté tout spécialement à l'axe en titane. Mais cet axe en titane augmente inévitablement le prix. Cependant, un modèle plus abordable (environ 61 €) avec un axe en acier forgé, les PK01G, n'augmente le poids que de quelques grammes (32 grammes exactement).



Au niveau des roulements, HT utilise 2 roulements scellés dans un support en acier, une couche poreuse de bronze et un revêtement en polytétrafluoroéthylène (PTFE). Les axes usinés CNC en titane améliorent la rigidité et la durabilité. Les pédales se montent sur les manivelles grâce à une clé Allen de 8 mm. La maintenance des pédales se fait via une clé Allen de 6mm.







### Performance

Ces pédales se focalisent sur la transmission de la puissance. La concentration sur la performance est notamment notable au niveau du stack height (distance entre la plateforme de la pédale et la semelle) de 15,4 mm, le poids global de 185 grammes et la surface de contact entre la plateforme et les cales de 760 mm<sup>2</sup>.

Elles peuvent être associées à des cales compatibles Look ou les HT H5 pour 4,5° de liberté angulaire et les H7 pour 0° de liberté angulaire. Notez que les pédales sont livrées avec les

cales H5. Ces cales sont munies de 3 trous pour accueillir les écrous. La cale pèse 45 grammes avec les vis. Pour ce qui est de la fermeté de l'interaction entre les pédales et les chaussures, un boulon sous les pédales permet d'augmenter ou de diminuer la tension du ressort. Dans le sens des aiguilles d'une montre, vous augmentez la tension. Dans le sens inverse, vous la réduisez.

### Durabilité

Quand bien même je ne les ai utilisées que depuis 2 mois, je les ai néanmoins mises à l'épreuve avec

notamment une épreuve de gravel à Nannup, où la poussière rouge de l'Australie occidentale s'intègre dans tous les composants. Les pédales ont bien résisté et le désassemblage, graissage et réassemblage fut très intuitif et n'a pris qu'un quart d'heure.

En conclusion, ces pédales de haute performance sont une alternative majeure aux compétiteurs prestigieux connus du marché. Le professionnalisme des ingénieurs à Taïwan est reconnu et si vous souhaitez vous offrir une paire de pédales qui coche toutes les cases sans avoir à "braquer une banque", elles sont disponibles en France.



**CHALLENGE**  
**CAGNES-SUR-MER**  
**CÔTE D'AZUR**  
wearetriathlon!



**29 & 30 JUIN 2024**  
**TRIATHLON DE CAGNES-SUR-MER**  
**8<sup>e</sup> ÉDITION**

**WE ARE TRIATHLON**



DÉPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES

**US CAGNES TRIATHLON**





## KIPRUN KD900X LD

# CARBONE, CONFORT ET PERFORMANCE POUR LONGUES DISTANCES

PAR GWEN TOUCHAIS PHOTOS GWEN TOUCHAIS - JULES MIGNON



*La Kiprun KD900X LD est l'évolution de la KD900X qui était la première incursion de la marque dans "l'aventure plaque carbone". Nous n'avions pas testé cette première version, mais notre attente était grande dans la mesure où sa petite sœur, la KD900, est notre préférée dans la gamme Kiprun ! Le programme reste le même pour ces 2 chaussures : dynamisme et amorti... En y ajoutant un zeste de performance pour la KD900X LD et sa plaque carbone.*

Comme pour ses autres produits destinés à la performance, Decathlon s'appuie sur des athlètes élites pour la conception et le développement. En 2022, Yoann Kowal, l'un des premiers athlètes du team KIPRUN, souhaitait courir son premier Marathon, à Londres. En quelques mois, l'équipe de conception, en collaboration avec Yoann et ses 15 dernières années au plus haut niveau, a réalisé une prouesse technique en concevant une chaussure combinant dynamisme, amorti et légèreté.

Cette co-création a permis de développer une chaussure ayant pour objectif de faire tomber les records. Objectif réussi, les athlètes Kiprun ont depuis explosé les records avec la KD900X LD. Quelques exemples : Bravin Kiptoo a couru le 11e meilleur temps de l'histoire de running sur le 10 km à Madrid en 27m02s, même temps que la légende Haile Gebreselassie... Ou encore Meline Rollin qui a terminé 18e aux championnats du monde de semi-marathon à Riga en 2023 en 1h10m35s.

### La KD900X LD en quelques chiffres

207 grammes en taille 42, soit 10% plus légère que sa prédécesseur la KD900X. Les études en recherche et développement ont démontré qu'un produit plus léger permet d'améliorer la performance en course grâce à une meilleure économie d'énergie. Dans ce but, l'équipe Kiprun a choisi des composants plus légers et optimisé la conception de la semelle afin d'obtenir le meilleur résultat possible.

Pour autant et lors de la conception de la KIPRUN KD900X LD, Kiprun a choisi de ne faire aucun compromis sur le confort en travaillant également sur sa nouvelle mousse VFOAM PLUS. La mousse VFOAM PLUS offre un rebond idéal, absorbe les chocs tout en vous fournissant un excellent retour d'énergie pour de meilleures performances.



### Un Drop de 4 mm seulement

Le drop est réduit à 4 mm contre 8 mm précédemment pour la KD900X ou la KD900. On est souvent aussi sur du 6 mm chez la concurrence. Un petit point d'adaptation donc sur les premières sorties avec ce drop qui peut être légèrement déstabilisant.

### Le mot de Matthias V, chef de produit

« La KD900X LD a été pensée pour assurer le confort des coureurs pendant la course à pied. L'amorti a été amélioré avec une épaisseur augmentée à l'avant-pied, mais aussi sur toute la chaussure, associée à un drop réduit à 4 mm. La semelle VFOAM PLUS, adaptée à la longue distance, conserve le retour d'énergie et le rebond tout en offrant un amorti supérieur. Pesant 207





grammes, elle allie légèreté et confort avec un design ingénieux en mesh ajouré, procurant une sensation de seconde peau. »

### En piste avec la KD900X LD

À l'enfilage on constate immédiatement que le mesh aussi joue la carte de la légèreté ! Ce nouveau mesh s'avère être une seconde peau pour votre pied, il est très ajouré et proche du pied. Autant le dire, les pieds larges devront se méfier et s'assurer que cet ajustage leur convient. Les autres, au contraire, apprécieront tout particulièrement la précision d'ajustement de la chaussure qui offre d'excellentes sensations à la pose du pied.

Afin de compenser la légèreté du mesh, des coussinets sont placés stratégiquement sur la languette et le talon de la chaussure, assurant ainsi le confort nécessaire aux distances les plus longues.

L'enfilage lors d'un triathlon peut s'avérer un peu compliqué à cause de la souplesse de la tige. Celle-ci n'offre pas de prise facile et pour un enfilage rapide il vous faudra un peu de pratique afin de bien mettre la chaussure en place. Pour cette raison, la KD900X LD semble plus destinée aux triathlons "longue distance" pour lesquels vous pouvez prendre quelques secondes de plus pour l'enfilage. Dans tous les cas, avec de la pratique tout reste possible.

Le dynamisme est sans aucun doute le principal atout de cette KD900X LD, dynamisme qui se caractérise avant tout par un excellent retour d'énergie. Nous apprécions déjà celui-ci sur la KD900 pourtant dépourvu de plaque carbone, force est de constater que ce dynamisme est sublimé sur cette version KD900X LD. La plaque carbone travaille de concert avec la mousse VFOAM plus pour apporter cet équilibre crucial entre rebond et amorti.

Cette sensation est tout à fait sensible et ce, sans pour autant courir à 20 km/h ! Le tour de force de l'équipe Kiprun est d'avoir ajouté une plaque carbone à cette KD900 tout en préservant l'amorti crucial à la performance quand la distance s'allonge. Merci à la mousse VFOAM plus et sa présence généreuse sous l'avant du pied.

Un petit mot sur le grip, qui reste similaire à ce que nous connaissions sur la gamme KD900 : efficace sur route tout en restant polyvalent dans la mesure du raisonnable. Le terrain de prédilection de la KD900X LD est sans aucun doute la route même si vous pourrez vous aventurer sur du stabilisé si l'envie vous prend.

Ce grip associé au drop réduit à 4 mm confère à la KD900X LD une stabilité supérieure à la moyenne par rapport à la concurrence. Cette stabilité joue aussi dans la quête de performance de la chaussure en vous permettant de vous économiser musculairement.



REBORN FASTER



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

**DT SWISS** ENGINEERING PERFORMANCE



## TEST MATÉRIEL



Kiprun a su soigner les détails avec cette KD900X LD : des inscriptions discrètes ici et là, de jolis dégradés de couleurs pastels offrent un look très sympa à la chaussure qui peut plaire aussi bien aux hommes qu'aux femmes.

### Pour qui ?

Ce modèle reste abordable pour tous : amorti et stabilité afin de limiter les risques de blessures...

Et dynamisme et performance pour vous inciter à battre vos plus vieux records ! Aucune restriction d'usage, vous pourrez l'utiliser quelque soit la distance visée avec l'assurance de disposer d'une chaussure parmi les plus performantes.

Au prix de 180 €, la KD900X LD se place également 50 à 100 € en dessous de la concurrence, vous permettant ainsi d'accéder à la technologie carbone à moindre coût.

Cela reste cher pour une chaussure de running, mais on constate que Kiprun a su se hisser à la hauteur de la concurrence et il est difficile aujourd'hui de dire que payer plus vous offrira un meilleur produit. Chez Trimax on aime cette KD900X LD qui vient en parfait complément de sa petite sœur la KD900. On attend maintenant avec impatience les prochaines courses à venir !



# 21 09 2024

# 1900M 192KM 21KM

## HALF DISTANCE

### DES BIÈRES, DES BELGES, DES FRITES, & UN CIRCUIT FERMÉ



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

Dépassez vos limites sur un parcours unique dans ce cadre exceptionnel  
Inscrivez-vous sur [www.openlakes.eu](http://www.openlakes.eu)

INSCRIVEZ-VOUS ICI







## AERO PLUG

# LA SOLUTION PROLONGATEUR

PAR GWEN TOUCHAIS PHOTOS GWEN TOUCHAIS - AERO PLUG

*Terminé le casse-tête pour installer le prolongateur de vos rêves sur votre vélo route aéro. Vous vous êtes offert le dernier Canyon, BMC ou Look... Et vous vous rendez compte (ou savez déjà) que vous ne pouvez malheureusement pas y installer un prolongateur ? AERO PLUG a la solution pour vous sortir d'affaires avec ses adaptateurs "made in France" !*

Depuis l'avènement des vélos route dits "aéro" et leurs cintres toujours plus "aéros", il est devenu impossible de monter la plupart des prolongateurs standards du marché sur votre bolide. Dans certains cas, le constructeur a prévu le coup avec un prolongateur propriétaire que vous pouvez acheter en option avec votre vélo, mais bien souvent il n'existe tout simplement pas de solution simple à votre problème.

Et la liste des vélos dans ce cas est longue voir très longue : Canyon, BMC, Cannondale, Bianchi, Conalga, Cube, Focus, Lapierre, Giant, Pinarello, Look, Scott, Specialized, Trek... pour ne citer que les principales. AERO-PLUG nous propose un adaptateur, spécifique à votre cintre, qui viendra faire interface avec votre prolongateur.

### AERO PLUG en bref

Comme souvent, l'idée originelle est le fruit d'une expérience personnelle. Dans notre cas, Pierre MICHALOWSKI est un triathlète d'expérience qui, fin 2022, décide de changer de vélo pour un modèle plus performant. Rapidement, Pierre s'aperçoit que le cintre aéro de son vélo l'empêche de monter ses anciens prolongateurs.

Via une de ses connaissances, Pierre entre en contact avec la société Rétro Ouest Conception, spécialisée dans la fabrication de pièces pour les véhicules anciens. La société est récente puisqu'elle a été créée par Maxime GASNIER et Maxence GEFFROY au mois de janvier 2023.

Lors de cette rencontre, Pierre évoque le problème auquel il est confronté, problème auquel Maxime et Maxence répondent favorablement et proposent immédiatement une solution. Les premiers prototypes voient le jour très rapidement et les retours sont positifs. À partir de ce moment-là, Pierre, Maxime et Maxence décident de travailler ensemble afin de créer et proposer l'AERO PLUG.



L'AERO PLUG est donc fabriqué directement dans les locaux de Rétro Ouest Conception en impression 3D (SLA). L'impression 3D SLA est une technologie d'impression qui utilise un laser afin de transformer une résine liquide en un plastique solide, grâce au procédé de photopolymérisation. La technologie SLA permet d'obtenir un état de surface très propre et quasiment similaire à celui de l'injection. En pratique, tout cela reste relativement simple, encore fallait-il y penser et le mettre en œuvre !

### L'AERO PLUG en détails

- ✓ 2 parties métalliques qui prennent en « sandwich » les empreintes de votre cintre afin de solidariser le tout.
- ✓ Aucun écrou, la visserie prenant ancrage directement dans la partie métallique.
- ✓ Un effort pour maintenir l'épaisseur de l'AERO PLUG minimale, avec toujours la possibilité d'utiliser des cales de rehausse.
- ✓ Un poids d'environ 280 g.

Et le tout toujours 100% sur mesure et 100% français.

### Pourquoi sur mesure ?

Sur mesure pour au moins 2 raisons. Tout d'abord car évidemment chaque cintre aéro a une forme différente, et que donc AERO PLUG se doit de proposer une "empreinte" différente pour chacun de ces cintres.





## TEST MATÉRIEL

C'est donc pour cela qu'AERO PLUG vous demandera dans un premier temps de sélectionner la marque de votre vélo parmi une trentaine afin de trouver l'adaptateur disponible... Et si celui-ci n'existe pas, vous aurez encore la possibilité de contacter l'équipe AERO PLUG pour trouver une solution.

Mais surtout sur mesure car lors de votre achat, vous pourrez aussi spécifier l'écartement désiré entre vos 2 prolongateurs ! Votre adaptateur sera alors spécifiquement conçu pour venir se fixer à l'endroit précis de votre cintre vous permettant d'avoir cet écartement. Que vous soyez



donc large d'épaule ou au contraire si vous cherchez le maximum d'aérodynamisme, tout est possible ou presque.

Enfin, dans un proche avenir il sera possible d'opter pour des cales inclinables afin d'offrir encore plus de

possibilités. Le prototype est d'ailleurs en cours de validation ! Et si vous deviez changer de vélo après l'acquisition de votre AERO PLUG ? Tout n'est pas perdu puisqu'à un moindre coût, vous pourrez recommander uniquement la pièce adaptable à votre nouveau cintre en conservant le reste (pièces



métalliques et visserie). Vous l'aurez donc compris, vous finirez par avoir plus de possibilités de réglage avec l'adaptateur que sans !

### Le montage

Nous avons choisi de tester l'AERO PLUG sur un Canyon Ultimate CF SLX 8 équipé donc d'un cintre Aerocockpit CP0018. Un cintre donc magnifique, mais ne permettant pas de monter un prolongateur standard.

Le montage est très simple :

- La pose d'une protection sur votre cintre (une bande) afin de protéger celui-ci et permettre à l'adaptateur de ne pas glisser lors de la mise en place.
- L'adaptateur vient entourer le cintre, épousant la forme de celui-ci.
- 2 pièces métalliques (au-dessus et au-dessous) viennent pincer l'adaptateur et le solidariser avec les prolongateurs.

Aucune compétence mécanique nécessaire, il vous faudra tout juste 10 minutes afin de réaliser le montage et être prêt à rouler.



### L'AERO PLUG à l'essai

L'AERO PLUG est sûrement la solution que beaucoup d'entre vous attendait. L'adaptateur est judicieusement conçu et joue tout simplement pleinement son rôle, venant vous permettre d'utiliser un prolongateur sur votre vélo de route aéro. Idéal donc pour ceux n'ayant qu'un seul vélo et qui veulent profiter des avantages des prolongateurs.

Une fois mis en place, les prolongateurs ne bougent pas, aucun jeu ne se fait sentir et la fiabilité semble de mise. L'ergonomie quant à elle ne présente

aucune surprise dans la mesure où vous utiliserez des prolongateurs DEDA ou Profile Design qui ont fait leur preuve. Dans notre cas, nous avons testé les prolongateurs DEDA Parabolica Due, mais vous pourrez opter pour un classique DEDA FASTBLACK2 en carbone ou encore les magnifiques DEDA JET ONE selon votre budget.

À noter que AERO PLUG vous propose à l'achat simplement l'adaptateur ou l'ensemble adaptateur et prolongateurs, cette dernière option étant plus économique si vous ne possédez pas déjà de prolongateurs.



## TEST MATÉRIEL



Nous avons pleinement profité de l'AERO PLUG lors de nos sorties. Cela dit et afin d'en profiter au maximum, il faut veiller à choisir le bon écartement, dans notre cas les 14 cm de notre test se sont avérés trop larges, nous vous conseillons de partir sur 10-11 cm maximum. Aussi, les vélos de route ayant déjà un cintre relativement haut en comparaison d'un vélo de chrono, il nous semble préférable de ne pas utiliser de cale de réhausse afin d'être assez bas une fois en position. À l'avenir, cela serait même un gros plus si AERO PLUG nous trouvait une solution pour réduire l'épaisseur de l'adaptateur !

En conclusion, voilà une solution sur mesure et 100% française dont on ne peut que louer les intentions puisqu'elle répond parfaitement à un besoin que seuls les triathlètes ont. AERO PLUG reste une société jeune dont on attend avec impatience les prochaines innovations. Pour ce qui est des adaptateurs, il vous en coûtera 109 € pour faire à nouveau de votre vélo de route un vélo de triathlon !



# AERO PLUG

Adaptateurs de  
prolongateurs pour  
cintres plat/aéro



Boutique en ligne  
[www.aero-plug.com](http://www.aero-plug.com)

Mail : [contact@aero-plug.com](mailto:contact@aero-plug.com) Tél : 06.32.20.53.44

Adresse : La Janais, rond point de la Touche Tizon, 35131, Chartres-de-Bretagne





# SQUEEZY PIONNIER DU GEL ÉNERGÉTIQUE !

PAR GWEN TOUCHAIS PHOTOS GWEN TOUCHAIS - SQUEEZY

Le saviez-vous ? L'histoire de SQUEEZY a commencé en 1987 avec le développement du tout premier gel énergétique au monde ! Le Dr. Timothy Noakes, professeur d'éducation et de sciences du sport à l'université de Cape Town, en Afrique du Sud, a eu une idée brillante au milieu des années 80. Lui-même marathonien, il constate que la contre-performance est étroitement liée à un apport insuffisant de glucides et se pose donc la question suivante : comment puis-je facilement fournir au corps l'énergie nécessaire avant et pendant les compétitions ? Avec son équipe, il met alors au point un gel de 25 grammes destiné aux athlètes afin de fournir l'énergie nécessaire à une heure d'effort.

Et pour faciliter au maximum l'ingestion de ce booster d'énergie, Noakes et son équipe ont mis au point un petit sachet en plastique à partir duquel le gel pouvait être facilement pressé (en anglais 'to squeeze') dans la bouche. Roger Milenk a plus tard découvert le produit, jusqu'alors inconnu en dehors de l'Afrique du Sud, lors de l'Ironman de Roth et l'a introduit sur le marché européen en 1993 avec une formule légèrement modifiée. Le Squeezy Energy Gel est devenu un best-seller dans les milieux sportifs et plus particulièrement le triathlon.

Au cours de la première relance de la marque, Squeezy est devenue la marque actuelle SQUEEZY® en 2000, faisant place également à d'autres innovations telles que la première gomme aux fruits à base de maltodextrine au monde, des bars et boissons énergétiques venant élargir la gamme.

## Squeezy Energy Gel : le best-seller

S'il ne vous en fallait qu'un, l'Energy Gel est celui-ci ! L'Energy Gel c'est :

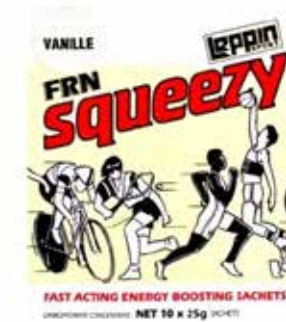
- ✓ Un mélange complexe de glucides de haute qualité pour une libération d'énergie à plusieurs niveaux.
- ✓ Un approvisionnement fiable en hydrates de carbone et en minéraux.
- ✓ Un gel rapidement assimilable, très bien toléré par l'estomac et sans ingrédients dont on peut se passer.
- ✓ Végétalien, sans lactose, sans gluten, sans édulcorants et colorants artificiels et sans fructose.
- ✓ Riche en sodium et potassium.

Dans l'air du temps, Trimax vous conseille d'opter pour la combinaison « recharge (500ml) + softflask » ! La solution combinée de recharge (500ml) et de Softflask (150ml)



est l'alternative économique et écologique aux gels individuels. Les flasques de qualité (softflask), nettoyées à l'eau chaude, peuvent être remplies aussi souvent qu'on le souhaite grâce à la grande recharge.

L'Energy Gel est disponible en plusieurs parfums : citron, framboise, banane et cola avec ou sans caféine pour certains. De quoi donc trouver votre bonheur pour votre prochain objectif.



SQUEEZY ENERGY GEL BOX 1987



SQUEEZY ENERGY GEL BOX 1993



SQUEEZY ENERGY GEL BOX 2003



SQUEEZY ENERGY GEL BOX 2009



SQUEEZY ENERGY GEL BOX 2013





## TEST MATÉRIEL



À l'usage, on aime tout particulièrement l'utilisation de la flasque en course à pied. Celle-ci permet de prendre votre quota de gels pour un marathon (ou un long entraînement) par exemple et de l'assimiler tout en évitant d'avoir à stocker des gels usagés dans les poches.

### Squeezy Liquid Energy : l'alternative

Fonctionnant sur le même principe de flasque et recharge, le Liquid Energy est une version liquide (comme son nom l'indique) du Gel Energy. Cette formule vous permet donc de l'absorber sans complément d'eau

De composition quasi identique, le gel Liquid Energy c'est donc aussi :

- ✓ Un mélange complexe de glucides de haute qualité pour une libération d'énergie à plusieurs niveaux.
- ✓ Un approvisionnement fiable en hydrates de carbone et en minéraux sans devoir boire après.
- <https://www.squeezy-france.fr/>
- ✓ Rapidement assimilable, très bien toléré par l'estomac et sans ingrédients dont on peut se passer.
- ✓ Végétalien, sans lactose, sans gluten, sans édulcorants et colorants artificiels et sans fructose.
- ✓ Et un Boost de caféine (60mg / 100ml) pour les versions caféinées.

Avec ces 2 solutions, Squeezy propose une solution "gel" complète pour nous les triathlètes. En complément, chez Trimax on vous invite à découvrir le reste de la gamme que nous n'avons pas testée : des gommes, barres et boissons énergétiques pour une offre simple mais complète.



  
**SQUEEZY**<sup>®</sup>  
SPORTS NUTRITION

TOUJOURS UNE  
LONGUEUR D'AVANCE

AVANTAGEUX

ECOLOGIQUE

PRATIQUE



RETROUVEZ NOS GELS ET LIQUID GELS EN RECHARGE SOUS [WWW.SQUEEZY-FRANCE.FR](http://WWW.SQUEEZY-FRANCE.FR)



# CONFIEZ VOTRE COMMUNICATION À DES PROFESSIONNELS

**PHOTOS**

STUDIO | ACTION | EVÉNEMENTS

**VIDÉOS**

RÉALISATION | MONTAGE | PRODUCTION

**ACTIV**

I M A G E S

VOTRE COMMUNICATION  
**CLÉ EN MAIN**

**SOCIAL**

COMMUNITY MANAGER

**LIVE  
STREAMING**

VIDÉO | RÉSEAUX SOCIAUX

**GRAPHISME**

WEB | AFFICHES | PLAQUETTES | ROADBOOK



NOMBREUX NOUS FONT DÉJÀ CONFIANCE...

[WWW.ACTIV-IMAGES.FR](http://WWW.ACTIV-IMAGES.FR)



[CONTACT@ACTIV-IMAGES.FR](mailto:CONTACT@ACTIV-IMAGES.FR)