

nouveautés compression

TRIATHLETE

TRIATHLETE

# TRIATHLETE

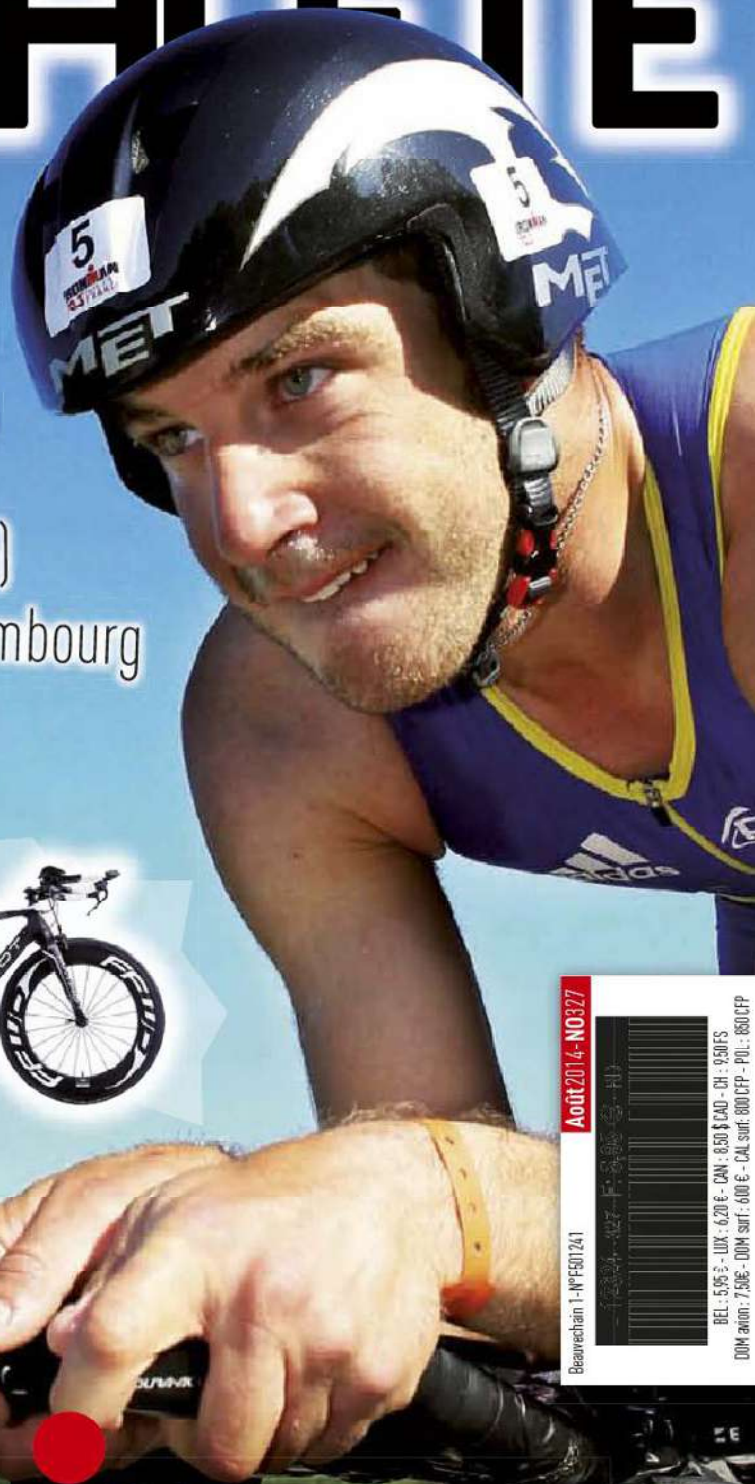
## CONSEILS

Les clés pour bien passer le vélo  
La diététique idéale pour Embrun

- **COURSES**
- X-Terra (France)
- Gravelines • Luxembourg • Hambourg
- IM Francfort • La Martinette

## TESTS

Plateaux Osymetric  
Nouveau Vélo de chrono,  
Mathot - 180



◀ **Bonus**

# IRONMAN NICE 2.325 FINISHERS

Août 2014 - N°327

Beaurechan - N°F807241



BEL: 5,95 € - LUX: 6,20 € - CAN: 8,50 \$ CAD - CH: 9,50 F  
DOM avon: 7,50 € - DOM surf: 6,00 € - CAL surf: 8,00 CHF - POL: 8,00 CHF

AOÛT 2014 - N° 327

IRONMAN NICE : 2.325 FINISHERS - NOUVEAUTÉS COMPRESSION



# aquaman.

THE INNOVATION LEADER

SINCE 1984



aRT

ce J J Gold

Bionik

Pop Art

ADN

# Vincent, Dorian, Jérémy et les autres...

*Un Français vainqueur d'une manche de la série championnat du monde. Il y a quelques mois encore, personne n'osait envisager ce cas de figure. Et pourtant, l'impensable a failli devenir réalité, le 12 juillet dernier à Hambourg. En Allemagne, Vincent Luis a longtemps cru pouvoir créer la surprise. À moins d'un kilomètre de la ligne d'arrivée, le Français était encore au coude au coude avec les frères Brownlee. Peu de temps auparavant, Javier Gomez avait lâché prise, incapable de suivre le rythme du trio. Seul Alistair Brownlee parviendra finalement à damer le pion au champion de France. Et ce pour deux secondes seulement.*

*Rappelons pour ceux qui ont la mémoire courte que les frères Brownlee et Gomez étaient tous les trois sur le podium des JO de Londres. Actuellement, Vincent a donc le niveau d'un médaillé olympique. Certains ont fait la fine bouche en prétextant que l'épreuve s'est disputée sous la forme d'un Sprint (et non d'un Courte Distance) et que le trio royal n'était peut-être pas au meilleur de sa forme. Certes, mais ne boudons pas notre plaisir. L'occasion est tellement rare de s'enthousiasmer.*

*L'autre grand motif de satisfaction de la manche allemande de WTS est le baptême du feu réussi par Dorian Coninx. Champion du monde junior l'an passé, le Sablais en a étonné plus d'un en décrochant une remarquable 7e place pour sa première expérience sur le circuit. Il avait fallu beaucoup plus de temps à Vincent Luis pour s'adapter au circuit mondial. Dénué de tout complexe d'infériorité, Dorian a, en outre, toutes les qualités requises pour briller au plus haut niveau. Mais attention, le plus dur est souvent de confirmer.*

*À Nice, pour la 10e édition de l'Ironman, les couleurs françaises ont été beaucoup moins à l'honneur. Ambitieux avant le coup, Jérémy Jurkiewicz, Jeanne Collonge et Bertrand Billard ne sont pas parvenus à se hisser sur le podium. Classé au pied de celui-ci, le premier nommé a, malgré tout, impressionné. Parti pour faire un numéro à vélo, le Stéphanois n'a pas été épargné par la malchance : double chute et une crevaison. Malgré une blessure à la hanche qui l'a handicapé en course à pied, Jérémy s'est battu jusqu'au bout, ne ratant la médaille de bronze que pour quatre petites minutes. Ce mental de guerrier laisse augurer de grandes choses pour l'avenir. La contre-performance de Jeanne Collonge n'est également pas à prendre au pied de la lettre. Déjà blessée au mollet avant le départ, la Niçoise a tenté un coup de poker qui avait peu de chance d'aboutir. Quant à Bertrand Billard, après un abandon lors de sa première expérience Ironman, l'essentiel pour lui était de se rassurer en devenant finisher. C'est chose faite désormais. On attendra plus de choses du champion du monde Longue Distance la prochaine fois. Tous ceux, qui comme lui, ont franchi la ligne d'arrivée de la 10e édition de l'Ironman de Nice, sont à féliciter en bloc. Dame météo ne les avait pas gâtés le 29 juin dernier. Chapeau bas aux 2 325 finishers !*

Olivier Berraud



# ↓ sommaire



## 14 TRIACTION

- 14 LA VIE DE CHÂTEAU À LA MARTINETTE
- 18 ILS ÉTAIENT 2 800 SUR LA PROM'
- 28 ARTHUR FORISSIER SE RÉVÈLE À XONRUPT
- 32 VANHOENACKER, GRAND DUC DE RÉMICH

- 36 KIENLE DOMPTE VAN LIERDE À FRANCFORT
- 40 SUDRIE ET FERRER N'ONT PAS PERDU LE NORD
- 46 LES BLEUS EN VERVE À HAMBOURG
- 50 L'ARDÈCHE, TERRAIN DE JEU IDÉAL POUR LE TRI

Malgré 2 chutes et une crevaison, Jérémy Jurkiewicz a obtenu une jolie 4e place, assortie du titre honorifique de meilleur Français.





14



32



28



56

## 54 **|||** RITRAINING

- 56 LES CLÉS POUR BIEN PASSER LE VÉLO
- 60 LA DIÉTÉTIQUE IDÉALE POUR EMBRUN
- 64 TRIATHLONEZ MALIN

## 67 **|||** RIMATOS

- 72 TOUT SUR LA COMPRESSION
- 74 ESSAI PLATEAUX OSYMETRIC
- 76 ESSAI VÉLO : MATHOT 180
- 78 TRIESSENTIALS



# Bigo... quoi?

Chaque mois, Nicolas Geay, journaliste à France Télévisions, nous propose une chronique sur le triathlon.

La bigorexie, voilà le nouveau mot à la mode... Il est partout. Dans les magazines de sport, les journaux, sur Internet. Même *Stade 2* y a consacré un reportage. La bigorexie, c'est quoi exactement ? Ce serait une addiction au sport qui concerne ceux qui s'entraînent plus de 10 heures par semaine... On est foutus alors ? On serait donc tous ou presque bigorexiques ! C'est grave docteur ? Déjà, je tiens à dire que je me méfie de ce genre d'étiquettes et de raccourcis idiots. Je m'explique. En ce mois d'août où certains d'entre vous finissent leur prépa pour Embrun, le triathlon, qui nécessite sans doute le plus grand nombre d'heures d'entraînement, on se dit qu'au regard de cette définition, vous êtes forcément des accros dépendants. Mais un gars ou une fille, qui se lance le défi de sa vie en découvrant Embrun et qui enquille dix à vingt heures par semaine dans six mois de sa vie, est-il bigorexique pour autant ? Évidemment que non !

Mais dans cette définition, il y a un deuxième aspect. Fondamental. Celui qui met en péril sa vie sociale et familiale à cause de sa pratique sportive.

Cela doit amener à nous poser des questions. Sommes-nous concernés par cet aspect ? On le sait, pour préparer des tri, surtout les half et Ironman, il faut faire des sacrifices. L'entraînement, l'hygiène de vie, pas ou peu de soirées. Pas grave une fois qu'on l'a décidé et qu'on assume. Mais il faut être conscient des sacrifices imposés aux autres. La femme, le mari, la p'tite copine. Combien de potes de tri ai-je vu divorcer ! Eux seuls savent s'ils s'entraînaient à outrance parce que leur couple battait de l'aile ou si leurs femmes les ont quittés parce qu'elles n'en pouvaient plus de les voir tout le temps partis faire du tri ! Il n'existe pas de statistiques à ce sujet mais la pratique intensive de notre sport peut aussi tuer un couple. Car le tri est chronophage d'abord et nous amène à être égoïstes et égo-centrés comme le sont et doivent être les sportifs de haut-niveau. Ce que nous sommes pendant quelques mois. Pas plus. C'est un cercle vicieux [ou vertueux !] Plus on fait d'heures, plus on veut en faire !

En se jetant corps et âme dans le triathlon ou dans les ultra trails, on peut aussi passer à côté de ses enfants. S'entraîner à outrance le soir en rentrant du boulot, les week-ends, c'est aussi moins ou quasiment plus voir ses gosses. La vie est une question de priorités. C'est sans doute pour cela que certains d'entre nous mettent la pédale douce après trente ans. Parce

qu'aucune ligne d'arrivée, aucun T-Shirt de finir ne mérite, selon moi, que l'on se prive d'aller chercher ses mômes à l'école, d'assister à leur spectacle de danse ou de leur match de foot ! Même si c'est parfois frustrant !

Tout ça ne vous concerne pas tous. Soit. Mais, il arrive un moment où l'on doit s'interroger sur le sens que l'on donne au triathlon. Sur ce que l'on recherche. Être bien dans sa peau, avoir une bonne hygiène de vie, réussir des perf', se lancer un défi, se prouver des choses ou combler un vide. Pour ma part, j'ai une vision un peu romantique du triathlon. Pour moi, c'est être acteur de sa propre vie le temps d'une prépa et d'une course. Se structurer grâce à une organisation presque militaire. Ne pas être spectateur des exploits des autres. Les accomplir soi-même pour avoir une bonne image de soi.

Peu importe les raisons qui nous poussent à faire du tri, les mots utilisés pour décrire notre conduite addictive ou non, il s'agit juste de nous demander ce que nous attendons vraiment du triathlon, de notre rapport au sport et aux autres, bref ce que nous attendons de la vie.

Nicolas Geay







© tttmaxweb.de.com

# ROTOR POWERSme!

## ROTOR FLOW+QXL

*"J'ai décidé de rouler en ROTOR parce que je sais que cela sera un plus en course quand j'atteins mes limites." "Je sais que la forme des plateaux QXL me permettra d'économiser mes jambes pour la course à pied et de faire un meilleur chrono."*

Frederik Van Lierde - IRONMAN WORLD CHAMPION



ROTOR BIKE COMPONENTS [contact@rotorfrance.com](mailto:contact@rotorfrance.com) · Tel: 03 61 51 19 72 · [www.rotorfrance.com](http://www.rotorfrance.com)

**ROTOR**



© David Gogger

# ROTOR POWERSme!



## LA SCIENCE POUR LES COUREURS

### ROTOR POWER

*"Je me suis très rapidement adapté aux Qrings et j'ai eu l'impression d'aller plus vite. La chose la plus importante est qu'ils réduisent au maximum le point mort."*

Rui Costa - UCI ROAD WORLD CHAMPION

ROTOR BIKE COMPONENTS  
[contact@rotorfrance.com](mailto:contact@rotorfrance.com)  
Tel: 03 61 51 19 72  
[www.rotorfrance.com](http://www.rotorfrance.com)

**ROTOR**



## Simon Billeau, back to the top !

Après un grave accident à vélo et 4 interventions chirurgicales en 2013, Simon Billeau est en train de revenir progressivement à son meilleur niveau, pour le plus grand plaisir de ses nombreux fans ! Le Charentais, résident permanent en Australie depuis fin 2013, s'est fixé comme objectif de se qualifier pour Hawaii en 2015. Après une 5e place au triathlon M de Mimizan fin juin, Simon continue de se rassurer sur son état de forme avec une belle 2e place au triathlon de Chantonay le 13 juillet (photo), derrière l'ex-pro cycliste, Lilian Jegou. « Ce résultat me réjouit et me donne encore un peu plus de confiance pour la suite des évènements. » Prochain objectif : recourir sur format Ironman. Pour cela, il a coché Barcelone à son calendrier, le 5 octobre prochain. Plus d'informations à venir !



## CYRIL VIENNOT, EN COSTAUD

Il la tient enfin sa victoire, Cyril Viennot ! Quelle satisfaction a dû ressentir le Beauvaisien en franchissant en vainqueur la ligne de l'IM de Bolton (Grande-Bretagne) le 20 juillet, lui qui a été victime d'un grave accident à vélo en janvier dernier. Tout comme Simon Billeau, il a dû refaire ses gammes pour revenir petit à petit au top. Grâce à cette victoire, Cyril Viennot remonte à la 25e place au KPR, synonyme de qualification pour Hawaii en octobre !

## Un nouveau club en Ardèche

Aubenas Triathlon, c'est la renaissance d'un club, qui a disparu au début des années 2000 ! En attendant l'ouverture de la nouvelle piscine prévue d'Aubenas début 2015, le club, qui compte déjà une vingtaine de membres, vous accueillera sportivement à partir du mois de septembre. Pour plus de renseignements, merci de contacter Manuel Toral au 06 75 64 92 17 ou par mail : [aubenastrathlon@gmail.com](mailto:aubenastrathlon@gmail.com)

## Etude de marché Triathlete

Comme chaque année, Triathlete réalise son étude de marché pour connaître vos habitudes de consommation sur le matériel triathlétique. Merci de nous accorder quelques minutes pour répondre à cette étude. De nombreux cadeaux seront à gagner pour vous récompenser !

[www.sport-media.net/sondages/index.php/456585/lang-fr](http://www.sport-media.net/sondages/index.php/456585/lang-fr)

# NEW EVENTS

3 nouvelles épreuves format Half en 2015 : Isostar Challenge Salou, [31 mai] Isostar Challenge Rianza [26 juillet] et Isostar Challenge Menorca [20 septembre]

## Combinaisons de triathlon

CHOISISSEZ VOTRE ARME

<p>DRCA TRN</p> <p>149 €</p>	<p>DRCA TRN</p> <p>149 €</p>	<p>aquasphere H PURSUIT</p> <p>185 €</p>	<p>aquasphere F PURSUIT</p> <p>185 €</p>	<p>aquamann AQUATRI</p> <p>199 €</p>
<p>hallo experience</p> <p>199 €</p>	<p>220000</p> <p>199 €</p>	<p>220000</p> <p>199 €</p>	<p>220000</p> <p>219 €</p>	<p>220000</p> <p>315 €</p>

LES COMBINAISONS DE TRIATHLONS ONT DES EPAISSEURS DE NEOPRENE DE : 0.5MM, 1MM, 1.5MM, 2MM, 3MM ET 5MM SELON LES DIFFERENTS EMPACEMENTS.

**Vente en ligne**  
[www.top-sport.fr](http://www.top-sport.fr)



**NEW**

LA PREMIERE FIBRE INTERACTIVE

*True story, true product.*

# ON/OFF

**IMAGINEZ... L'EFFET ON**

Grosse ascension en ski alpinisme, fractionné sur piste, km vertical, ultra trail, ascension en vélo, accélération en rugby...

Vous êtes en pleine action, effort très intense, ventilation qui explose... Vous avez besoin d'un apport d'oxygène maximum, personnalisé... Votre cage thoracique s'ouvre, votre ventilation augmente.

COMPRESSPORT® offre le premier shirt dont la Fibre ON/OFF interactive respire avec vous.

Ses 42.000 alvéoles de ventilation s'ouvrent et font rentrer l'air dont vous avez besoin pour performer.

Votre ventilation est ainsi régulée suivant l'intensité de votre effort.

Vous respirez à plein poumon, sans limite...

**IMAGINEZ... L'EFFET OFF**

Vous êtes arrivé en haut du col, votre rythme cardiaque et votre volume thoracique diminuent. Vous ralentissez ou vous attaquez la descente...

Vous avez besoin de protection contre les éléments extérieurs (air, vent, pluie, froid)...

Vous avez besoin de protection en descente (running, VTT...) contre les oscillations musculaires.

Grandes consommatrices d'énergie, les oscillations musculaires sont aussi responsables de déséquilibre postural et de l'augmentation des blessures.

La Fibre ON/OFF et ses 42.000 alvéoles se referment et vous protègent pour vous garantir une descente sous "haute Compression" avec un gainage parfait.



**ON/OFF**  
multisport  
**1st LAYER shirt**

Disponible en **MANCHES COURTES**  
et en **TANK**



2 YEARS  
QUALITY  
WARRANTY



BORN IN  
SWITZERLAND



**COMPRESSPORT®**  
VEINO-MUSCULAR COMPRESSION TECHNOLOGY



## 30 ANS POUR ROTH

Le Challenge Roth a fêté cette année en grande pompe son 30e anniversaire. Sur le plan sportif, la victoire est revenue à Timo Bracht (photo) et à Mirinda Carfrae, qui s'imposent en 7h56' et 8h38'. Premier tricolore, Arnaud Selukov termine 19e au scratch en 8h59'. L'organisateur-en-chef, Felix Walchshöfer, a mouillé le maillot puisqu'il a bouclé la course en 14h04'12. Un magnifique feu d'artifice a clôturé cette belle journée. Longue vie à cette compétition mythique !



## TELEX

- Chrissie Wellington a participé à l'Etape du Tour (Pau-Hautacam) le 20 juillet. La triple championne du monde boucle l'épreuve à la 3e place chez les femmes en 6h04'38.
- La 5e édition de l'IM 70.3 Pays d'Aix aura lieu le 3 mai 2015.
- 3 médailles pour nos paratriathlètes à l'étape mondiale ITU de Iseo-Franciocorta : Stéphane Bahier et Gwladys Lemoussu, 2e et Lionel Hiffler, 3e.
- Médaille de bronze pour Frédéric Belaubre lors de la coupe d'Europe de triathlon de Genève (20 juillet)
- Le Canadien Lionel Sanders 3h45'55 et l'Australienne Melissa Hauschildt 4h11'51 ont remporté le 70.3 IM de Racine le 20 juillet.

## LE TWEET DU MOIS

Des ordures ont volé mon vélo champion du Monde Ironman 2011, Cannondale Slice, dans mon bureau à Londres. Plus d'informations à venir. Merci d'être vigilant si vous voyez passer un vélo suspect, et n'hésitez pas à retweeter !

21/7, @chrissiesmiles (Chrissie Wellington)

## TRIATHLETE VOUS DÉVOILE

Une nouveauté chez le constructeur canadien, le R2, qui vient étoffer la gamme route. Plus d'infos à venir sur ce modèle, dont le rapport qualité-prix semble très intéressant !





# À VOUS DE JOUER

Voici une nouvelle grille de mots croisés, préparée par un de nos fidèles lecteurs, Michel Duclaux. Les réponses seront données dans le prochain numéro.

## HORIZONTALEMENT

- 1 Sans eux, pas de triathlons !
- 2 Gouffre.  
Champion de France 2001 et 2005 de triathlon.
- 3 Seule triathlète présente aux quatre premières  
joutes olympiques.  
Note au deuxième degré.
- 4 Pronom personnel.  
Coupé court.  
56 à Rome.
- 5 Préparai au combat.  
Filtre anatomique.
- 6 Nom gaélique de l'Irlande.  
Dessus de table.
- 7 Bonne sœur.  
Entérine..
- 8 Les voyelles de la pédale ou de la bécane.  
Vieil Américain.
- 9 Ne se détachent qu'à l'emplacement vélo.
- 10 Dépassements des limites.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1										■
2					■					
3								■		
4			■				■			
5						■				
6		■					■			
7						■				
8	■				■		■			
9										
10										■

## VERTICALEMENT

- A Triathlète suisse, plusieurs fois victorieuse à Hawaï.  
Un but pour les meilleurs triathlètes.
- B Ok pour la plongée, pas pour la nage.  
Chef d'œuvre.
- C Précis.  
Union.
- D Coach.
- E Sans son autorisation, pas de triathlon !  
1, 2, 3 avant L, XL et XXL.
- F Poèmes médiévaux.  
Col de Chine.
- G Rêve olympique (2 mots).  
Est anglais.
- H Chef d'édition ou bien épicier.  
Président de la FFTRI.
- I Paillassons dans le parc à vélos.
- J Colorées.

## Réponses du numéro de mars

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1	f	i	n	i	s	h	e	r	■	u
2	■	t	e	n	t	a	t	i	o	n
3	c	u	s	e	■	w	a	t	t	s
4	a	■	s	t	r	a	t	u	s	■
5	l	d	■	e	t	i	■	e	■	e
6	e	■	o	n	t	■	p	l	a	t
7	■	s	u	d	■	l	u	■	r	a
8	p	n	e	u	■	a	l	l	e	n
9	r	o	d	e	s	■	l	o	n	g
10	o	b	■	s	e	c	■	t	a	■









*Jérémy Jurkiewicz est furax ! Il vient de chuter pour la 2e fois lors de cette 10e édition de l'Ironman de Nice. Comble d'infortune, le Pisciacais sera également victime d'une crevaison lors de cette course. Malgré une douleur à la hanche, Jérémy se battra jusqu'au bout pour aller conquérir une très belle 4e place, synonyme de titre honorifique de meilleur Français. Chapeau bas !*



**EN BREF**

**TRIATHLON DE LA MARTINETTE**

**Lieu :** Lorgues (Var)

**Date :** 28 juin

**Format :** 1,5-50-10

**Les podiums**

**Hommes**

- 1 Julien Pousson (Saint-Raphaël) 2h12'03
- 2 Étienne Diemunsch (Vitrolles) 2h12'47
- 3 Thomas André (Vitrolles) 2h14'15

**Femmes**

- 1 Charlotte Morel (Saint-Raphaël) 2h30'16
- 2 Jessica Harrison (Poissy) 2h33'44
- 3 Justine Guérard (Issy) 2h34'23



La vie de château. C'est ce qu'ont connu les 200 concurrents de la première édition du triathlon de la Martinette (Var), qui s'est déroulée le 28 juin dernier. Ils ont eu tout d'abord la chance de nager 1 500 m dans le magnifique lac de Sainte-Croix, retenue artificielle, mise en eau en 1973, suite à la construction d'un barrage sur le cours du Verdon. Ils ont ensuite parcouru 50 km de vélo sur les routes splendides du parc naturel régional du Verdon. Pour finir, les 10 km de course à pied tracés au milieu des vignes et de la lavande étaient à couper le souffle.

Ils sont que deux, en revanche, à avoir reçu la coupe réservée aux vainqueurs : Charlotte Morel et Julien Pousson. Si la





# La vie de château pour Julien

Nouvelle épreuve au calendrier, le triathlon de la Martinette, qui s'est déroulée le 28 juin dernier, a fait l'unanimité parmi les 200 concurrents. Triathlète a recueilli l'avis de Julien Pousson, brillant lauréat chez les garçons.

première nommée est bien connu du grand public, ce n'est pas tout à fait le cas du second. Âgé de 24 ans, le Raphaëlois écume avec plutôt de réussite le circuit des Coupes d'Europe, comme l'attestent ses trois Top 10 (6e à Antalya et à Genève, 9e à Banyoles). Son année 2014 est, en revanche, pour le moment, plutôt mitigée. « J'ai pourtant passé un de mes meilleurs hivers. Je pense avoir progressé à pied et en natation. Le groupe d'entraînement de Saint-Raphaël triathlon, auquel j'appartiens, s'est quelque peu étoffé, ce qui m'a permis de passer des caps importants à l'entraînement. Mais quelques pépins physiques et un travail plutôt prenant m'ont un peu coupé dans mon élan », confirme l'intéressé.

Sa victoire au triathlon de la Martinette le remet donc en selle. Il se félicite d'avoir choisi cette course : « on ne va pas se mentir, le Price money très attrayant a contribué grandement à ma participation. L'avantage également, c'est que c'était une épreuve tout près de la maison. Je cherchais aussi une course sans drafting pour faire un peu de rythme. Je connaissais le site pour y avoir roulé quelques fois à l'entraînement. En outre, peu de voitures circulent à cet endroit, ce qui ne gêne rien. » Avant le coup, il n'envisageait pas la victoire. Il pensait qu'un ou deux adversaires lui étaient supérieurs (André, Diemunsch). Mais tout s'est passé comme dans un rêve pour le Varois : « j'ai essayé





de prendre un maximum d'avance en natation. Je prends le vélo avec 20'' d'avance sur Julien Fort et 1' sur Etienne Diemunsch et Thomas André. J'ai essayé de faire le forçing à vélo pour garder cet avantage le plus longtemps possible. Je pose finalement le vélo avec 40» d'avance sur Étienne et un peu moins d'1' sur Thomas (victime d'une chute) et Fred Limousin. J'ai appuyé sur le 1er tour à pied pour conserver cette avance. J'ai ainsi pu (un peu) plus savourer sur le dernier tour avant l'arrivée. »

Outre la victoire, Julien avoue avoir « pris son pied » durant toute la course : « les parcours sont exceptionnels : départ au village de Baudouin sur le Lac de Sainte-Croix, parcours vélo traversant l'arrière pays draconiennes avec des paysages magnifiques, enfin course à pied dans le Domaine de la Martinette. Je n'y étais jamais allé. C'est impressionnant, par la beauté et surtout la grandeur du vignoble. » Il est resté scotché également devant la qualité du buffet d'après-course : « la grande classe à la Russe tout simplement : vin rosé du domaine, toast de foie gras de toutes sortes, pizzas à la truffe et petite mignardises en dessert. Que veux-tu de plus après une course ? Sans me lâcher complètement, j'ai profité du buffet. En restant raisonnable bien sûr. » Nul doute, que, comme beaucoup d'autres, s'il en la possibilité, il se fera une joie de revenir l'an prochain. Quant on goûte à la vie de château,

on ne peut plus s'en passer...

## DEUX QUESTIONS À L'ORGANISATEUR

*Triathlète : Quel bilan fais-tu de ton organisation ?*

**Clément Cassini :** Nous avons accueilli 200 participants. Même si on s'attendait à un peu mieux, c'est déjà pas mal pour une première. Comme nous avons eu des bons retours des participants, nous sommes satisfaits de notre travail. Nous avons malgré tout quelques imperfections à gommer : certains postes de ravitaillement insuffisamment alimentés, amélioration des navettes entre les deux parcs à vélos...

*Des changements sont-ils prévus pour la seconde édition ?*

La date ne sera plus la même. Cette année, nous avons un peu souffert de la concurrence avec l'Ironman de Nice. Nous ne connaissons pas encore la date exacte. Elle ne devrait pas trop s'éloigner de la date actuelle. Pour le reste, peu de changements. Nous voulons déjà être parfaits avec notre triathlon M, avant de passer à d'autres projets.







**CHALLENGE**  
**BAHRAIN**  
*wearetriathlon!*

VIVEZ LE TRIATHLON  
COMME JAMAIS!

UNE TRAVERSÉE DE 113 KM  
DANS LE PASSÉ, LE PRÉSENT  
ET LE FUTUR DE BAHREIN.

SOYEZ-EN ET INSCRIVEZ-VOUS  
MAINTENANT SUR  
[www.challenge-bahrain.com.bh](http://www.challenge-bahrain.com.bh)







La pluie a été l'invitée surprise de la 10e édition de l'Iroman de Nice, qui s'est déroulée le 29 juin dernier. Malgré ce contretemps, la fête a été somptueuse, notamment pour les Belges, qui, grâce à Bart Aernouts et à Tine Deckers, ont remporté la palme, tant du côté masculin que du côté féminin. Un grand bravo aux 2 325 finishers, qui ont su résister aux vicissitudes de la météo.



# Pluies de Brabançonne!

## EN BREF

### IRONMAN DE NICE :

**Date :** 29 juin

**Météo :** Couvert (natation), pluvieux et froid (vélo), pluie avec éclaircies (course à pied)

**Format :** 3,8-180-42,195

#### Les podiums :

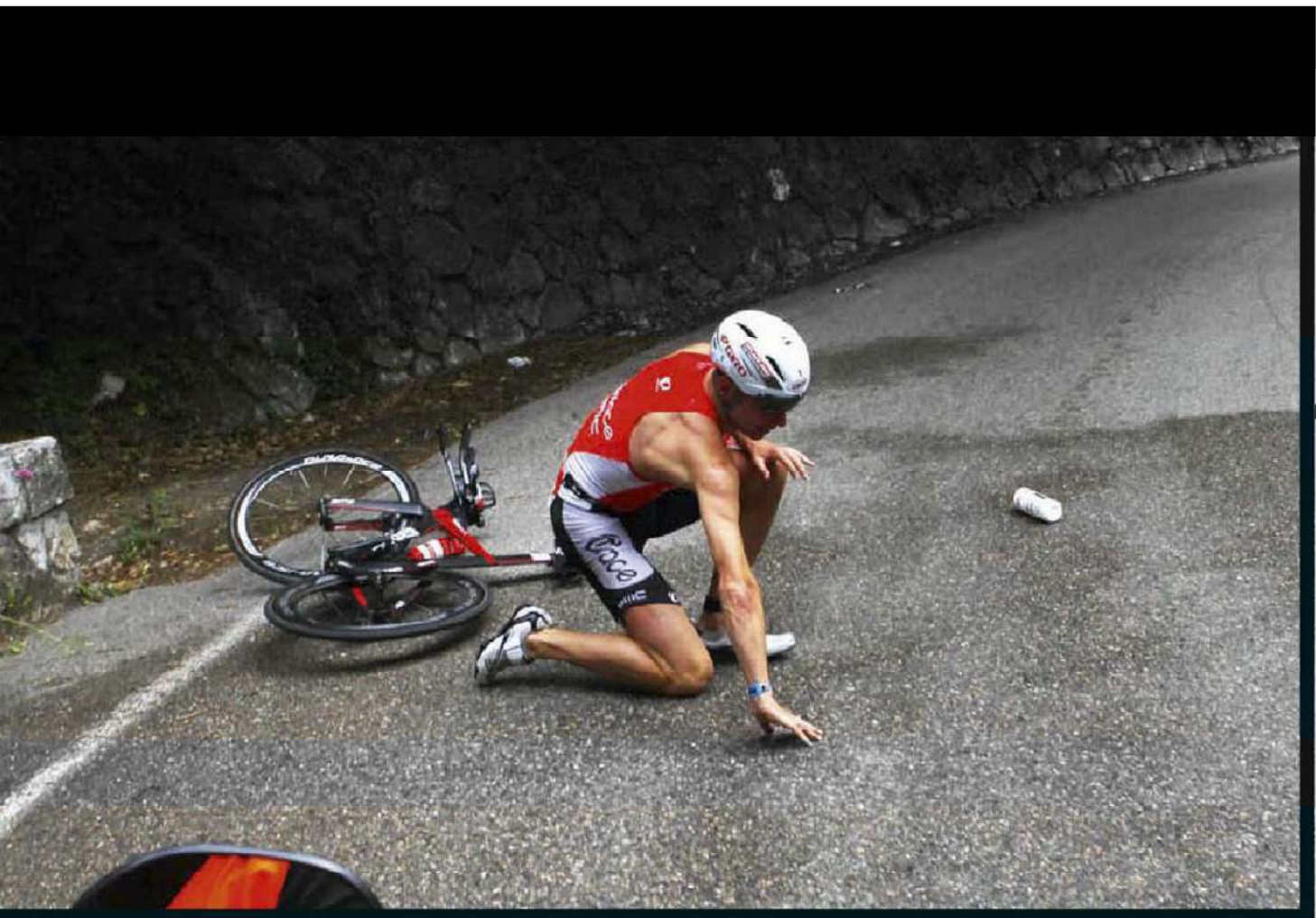
##### Hommes :

- |                           |          |
|---------------------------|----------|
| 1 Bart AERNOOTS (Bel)     | 08:33:22 |
| 2 Victor DEL CORRAL (Esp) | 08:37:23 |
| 3 Tyler BUTTERFIELD (Ber) | 08:40:56 |

##### Femmes :

- |                      |          |
|----------------------|----------|
| 1 Tine DECKERS (Bel) | 09:12:21 |
| 2 Caitlin SNOW (Usa) | 09:13:02 |
| 3 Lisa ROBERTS (Usa) | 09:23:58 |





## LES ENSEIGNEMENTS DE LA COURSE :

### **Bart Aernouts confirme sa montée en puissance**

Deuxième l'an passé, Bart Aernouts était parvenu à inquiéter Frederik Van Lierde grâce à un marathon de feu [2h37'01]. Quelques mois plus tard, le Belge avait terminé 8e à Hawaii, gagnant trois rangs par rapport à la précédente édition. En

l'absence du tenant du titre, Bart a abordé cette 10e édition de l'Ironman France avec la pancarte de favori dans le dos. Malgré quelques contretemps, il a parfaitement assumé son statut, triomphant sans vraiment forcer son talent. Ses temps sont, en revanche, totalement différents de ceux de l'an passé. S'il a nagé à peu près de la même façon [26'' d'écart], il a, par contre, mis 20' de de plus pour les deux disciplines. Si son moins bon temps à vélo s'explique (pluie à partir du 45 km, double chute en fin de parcours), son chrono marathon, moins bon de 13', est en revanche moins logique. Le Belge avoue en avoir gardé sous la semelle à pied, se contentant de gérer son avance sur Victor Del Corral Morales, qui avait lui, en revanche, chaussé les bottes de sept lieues [2h42'33 pour son marathon]. Du coup, Bart est resté très loin du record de la course, détenu depuis l'an passé par Van Lierde [8h33'22 contre 8h08'59]. Ce sera pour l'année prochaine...

### **Jérémy Jurkiewicz est courageux en diable**

Lauréat de l'Ironman Western Australia et du 70.3 du Brésil l'an passé, Jérémy Jurkiewicz ne cesse de monter en puissance. Du coup, beaucoup le pensaient capable de







monter sur la plus haute marche du podium lors de cette 10<sup>e</sup> édition de l'Ironman de Nice. Ils ignoraient que le Pisciacaais allait connaître tous les malheurs du monde. Malgré sa prudence, alors qu'il était en tête, Jérémy Jurkiewicz s'est retrouvé au tapis dès le 50<sup>e</sup> km. « J'ai fait du « hanchi-glisse » sur le bitume. Le vélo, plus fort que moi sur cette épreuve, a glissé sur quelques mètres de plus... J'avais la hanche rapée. J'ai vu une plaie, mais aucune raison d'abandonner », explique le Francilien. Ses malheurs n'étaient pas terminés. Un peu plus tard, sur l'aller-retour à Vence, il s'apprête à voir où en sont ses adversaires. Mais, soudain, son boyau avant fait des siennes et le contraint à l'arrêt. Pendant que Jérémy le change, il se fait doubler. Il est reparti 5<sup>e</sup>, avec un retard 6'30 sur la tête (Billard/Aernouts) et 2' sur Hecht et Butterfield. Il se promet alors d'être prudent pour la suite de la course : « j'ai abordé la longue partie descendante avec beaucoup d'inquiétude liée à mon boyau, neuf et quasi pas collé... J'arrive à Carros. Je reste encore prudent. Mais peine perdue, dans la dernière descente de Gattières à la plaine du Var, il se retrouve de nouveau au tapis. « J'ai du mal à y croire, je suis dégoûté. Mais heureusement, le vélo n'a rien. Donc je repars, un peu en mode « facteur » sur la fin de la descente. » Jérémy craint surtout de ne pas pouvoir courir en raison de sa hanche douloureuse. Il y parviendra finalement. Cinquième avant le marathon, il réussira même à gagner un rang aux termes des 180 km. Cette 4<sup>e</sup> place permet à Jérémy de valider sa qualification pour Hawaï. Vu tous ses malheurs, c'est déjà ça de gagné.

#### **Bertrand Billard est encore tendre sur Ironman**

Après un abandon en Afrique du Sud pour son premier Ironman, Bertrand Billard était avide de revanche à Nice. Tout avait

bien commencé pour l'Aixois. Sorti de l'eau tout près du duo de tête (Wiltshire et Jurkiewicz), il a démarré prudemment le vélo. « Je m'étais fixé un objectif d'une moyenne de 320 watts pour la première heure », confirme Bertrand. Il a attendu finalement le km 110 pour produire son effort. Profitant également des malheurs des autres (Aernouts, Jurkiewicz), il a rejoint T2 seul en tête, avec 1'30 d'avance sur Aernouts. Las, vers le 15<sup>e</sup> km pédestre, Bertrand connaît une défaillance. « Je suis victime d'un gros point de côté. Mon diaphragme semble bloqué et je peine à respirer. La boisson semble stagner au niveau de l'estomac, je suis mal en point ! », explique le champion du monde 2013. Ces soucis permettent à Butterfield, Jurkiewicz et Del Corral de le doubler. Les choses s'arrangent heureusement pour Bertrand à partir du semi-marathon. Il a franchi finalement la ligne d'arrivée en 6<sup>e</sup> position. « Ce fut un énorme soulagement de terminer l'épreuve et de casser la barrière psychologique de l'Ironman. J'ai énormément appris de cette expérience. Je reviendrai plus fort », conclut le Lorrain.

#### **Trevor Delsaut renaît de ses cendres**

Vainqueur de la course groupe d'âges à Hawaï en 2010, Trevor Delsaut a connu ensuite une progression régulière, enchaînant les Top 10 sur Ironman. Passé sous la férule du « sorcier » Brett Sutton, il espérait encore franchir un cap pour se rapprocher des meilleurs. Si tout s'est bien passé au début de leur association, les choses se sont gâtées l'an passé, surtout lorsque le coach australien a pris la décision d'arrêter sa collaboration avec le Team TBB. Le terme DNF (do not finish) est alors devenu un refrain à la mode pour Trevor. L'hémorragie semble s'être arrêtée à Nice. Grâce à une course prudente, Trevor a décroché une 7<sup>e</sup> place, qui le remet en selle pour la suite de sa carrière.





Il espère faire encore mieux à Embrun, le 15 août prochain.

**Tine Deckers, une maman heureuse**

Triple lauréate de l'Ironman de Nice, Tine Deckers s'est octroyée un petit break l'an dernier pour donner naissance à un petit Finn. Sept semaines après son heureux événement, elle reprenait déjà la compétition. Après des premières prestations mi-figue, mi-raisins, la Belge est montée en puissance ces dernières semaines, montant deux fois sur le podium (Challenge Rimini et IM 70.3 d'Aix). Lors de cette dernière course, Tine était battue par Jeanne Collonge, qu'elle battra à plates coutures, ici, à Nice. Pour sa défense, blessée à un mollet, la Niçoise n'a pas pu donner sa pleine mesure

lors de cette 10e édition. Quelques jours avant la course, elle hésitait encore à prendre le départ. De son côté, outre un 4e succès sur la Promenade des Anglais, Tine a eu une autre raison de clamer sa joie : elle a battu de 33 secondes le record de l'épreuve que détenait l'Américaine Ellis depuis l'an passé (9h12'21 contre 9h12'54). Si elle a battu ce record, c'est grâce à l'Américaine Caitlin Snow, qui l'a poussée dans ses retranchements, en venant mourir à 49" d'elle sur la ligne.

**FOCUS SUR...**

**Linda Guinoiseau et Régis Marchand**

Engagée en groupes d'âges, Linda a réussi un exploit incroyable en terminant 5e au scratch féminin. Régis, son compagnon, a lui aussi fait la course. Interview croisée.

**Combien d'Ironman avais-tu au compteur avant cette course ?**

**Linda :** 7, dont 4 Hawaï et 1 Embrunman. Mon meilleur temps était à Francfort en 2010 (9h59)

**Régis :** 8. Ma meilleur performance : Klagenfurt en 2011 (9h47)

**Quel était ton objectif avant la course ?**

**Linda :** J'espérais secrètement passer sous la barre des 10 h. Mais mon objectif 1er était de courir enfin à mon niveau, contrairement à tous les Iron-





man que j'ai fait pour le moment. J'ai, jusqu'ici, toujours eu des maux de ventre qui finissaient la plupart du temps à pied par des vomissements.

**Ta course s'est-elle passée comme prévu ?**

**Linda :** Ma course a été quasi parfaite si on enlève mon hypoglycémie à pied au 10e km. J'aurais également préféré ne pas avoir de pluie dans les descentes pour pouvoir 'envoyer un peu plus, mais bon...Je ne vais pas me plaindre des conditions alors que les athlètes plus loins dans le classement ont dû faire face au déluge dans la dernière descente et à une averse de pluie à pied ! À l'arrivée, j'ai crié : « waouh, temps de ouf ( 9h42e '46) »

**Régis :** Je trouve ma prestation bien mauvaise. Je fais une bonne natation en 1h06, un vélo en 5h39, mais une catastrophique course à pied en 5h21 ! J'avais pourtant bien géré ma natation et mon vélo, sans forcer, et en contrôlant ma fréquence cardiaque. Mais, des douleurs insupportables au 33e km à pied m'ont obligé à m'arrêter un long moment sous un palmier, puis à me soulager 4 fois l'estomac. Le soir même, j'ai dit à Linda : « c'est fini, j'arrête cette distance. » Le lendemain, je cliquais sur Lanzarote. Mon rêve, c'est Hawaii. Mais, ça reste un rêve...

**Savais-tu que tu étais en 1re position dans la course groupe d'âges et 5e au scratch ?**

**Linda :** Je ne connaissais pas ma place dans mon groupe d'âges à l'issue du vélo, mais je savais par Djay Style (le speaker) et Christophe Bastie (mon coach), que j'étais dans les 6-8 au scratch.

**Quand as-tu su que Linda avait terminé 5e ?**

**Cela t'a-t-il galvanisé ?**

**Régis :** Je savais qu'elle avait fait une belle course car elle m'a doublé à pied et j'avais compté approximativement les filles devant elle. J'ai pris connaissance de sa place quand j'étais en train de soulager mes douleurs à l'estomac. Cela m'a motivé pour la fin de ma course.

**Vous êtes-vous croisés durant la course ?**

**Arrivez-vous à voir si l'autre est bien ou pas durant la course ?**

**Linda :** J'ai croisé Régis quand j'étais à pied. Il rentrait du vélo et ça faisait 12 min que je courais. Il avait le sourire et comme il ne faisait pas trop chaud (il ne supporte pas trop la chaleur en course), j'étais contente. Je me suis dit qu'il allait faire un bon temps. Ce ne fut pas le cas. Je ne voulais pas qu'il abandonne. Je l'ai poussé à finir la course après ses vomissements.

**Régis :** Je pensais la croiser sur la partie plate avant Coursegoules car nous avons un niveau presque similaire en natation. Je savais qu'elle était devant car elle ne pouvait pas être aussi loin derrière, vu le profil de course à vélo et son niveau. Ce qui était un petit peu frustrant, c'est que personne ne me donnait sa situation. En rentrant au parc, je l'ai croisée. Elle avait déjà effectué 3 ou 4 km. Nous avons échangé un beau sourire...

**Quel sera ton objectif à Hawaii ?**

**Linda :** À Hawaii, j'aimerais faire une course pleine contrairement aux autres années. Si j'arrive à ne pas avoir mes maux de ventre habituels à vélo, ça doit pouvoir me permettre de faire un podium dans ma catégorie d'âges... mais ça c'est la théorie :-)



The poster features a line of triathletes in wetsuits and swim caps standing on a pebbly beach. The background shows the sea and a coastline under a cloudy sky. The text is overlaid on the right side of the image.

**IRONMAN** 2005  
**FRANCE • NICE** 2015  
**DIMANCHE 28 JUIN 2015**  
Inscription / Registration [www.ironmannice.com](http://www.ironmannice.com)



VILLE DE NICE

© 2015 Ironman France. Tous droits réservés.





**OLIVIER JARDRET**

**Catégorie 45-49 (47 ans)  
Québécois  
Non licencié**

*Était-ce ton premier Ironman (à Nice) ? Que cherchais-tu à travers celui-ci ?*

C'était mon 7e Ironman. Précédemment, j'en avais couru six au Canada. C'était, en revanche, ma première participation à Nice. Je

n'avais pas de défi particulier à relever, à part celui de terminer dans les temps (entre 15 h et 16 h) et dans les meilleures conditions possibles.

*Que penses-tu de ta prestation ?*

J'étais satisfait de mon chrono natation (1h37') car c'est la première fois que j'évoluais en mer (NDLR : ce ne sont que des lacs dans les épreuves canadiennes). La partie vélo s'annonçait très compliquée, vu les conditions météorologiques difficiles (pluie, froid, vent), mon manque d'expérience en montagne et les faibles dénivelés québécois. Elle l'a été. J'ai été perturbé en voyant la quantité d'abandons (suite à des chutes) et en assistant à des crises d'hypothermie. Moi aussi, j'ai eu les doigts et les bras tétanisés... Bref, le vélo était assez compliqué. Cela a largement influé sur mon marathon où j'aurais aimé faire un meilleur temps (5h49).

*Quelle place occupe le triathlon dans ta vie ?*

Comme je consacre beaucoup de temps à ma famille, le triathlon ne constitue, pour moi, qu'un entretien physique pur et dur. Cela n'a pas toujours été le cas. J'ai effectué mon premier marathon à 18 ans et mon premier 100 km à 20 ans. J'ai en revanche, attendu mes 35 ans, pour me lancer sur mon premier Ironman.

*Es-tu venu accompagné ?*

*As-tu eu le temps de faire du tourisme sur la Riviera ?*

Je me suis déplacé avec ma femme, mes quatre enfants. Mon frère, sa femme et leur fils sont, quant à eux, venus des États-Unis. Nous ont rejoints mon père et sa femme qui habitent dans la région. Quelques jours avant la course, j'ai reconnu certain points clés du parcours : la montée de Gourdon et le col de l'Ècre, même si je connaissais déjà assez la région. En juillet, nous sommes allés dans le chalet familial dans les Alpes du Sud. Nous avons escaladé le Lautaret, le Galibier et l'Izoard... Ensuite, direction Marseille pour le 5150.





La première partie du parcours vélo de l'Ironman de Nice est particulièrement ardue.



**JEAN-MARIE VERGER**

**Catégorie 50-54 (51 ans), Breillois (Le Breil-sur-Mérize, Sarthe) Non licencié**

*Était-ce ton premier Ironman ? Et que cherchais-tu à travers celui-ci ?*

Oui, c'était mon premier Ironman. J'y ai participé avec en tête toute la spiritualité que pouvait m'apporter l'effort sur le Longue Distance.

C'était l'occasion de profiter de chaque instant, du paysage et des échanges humains. J'ai même cueilli des fleurs à la volée dans la montagne pour ma chérie. Je les lui ai offerts au retour du vélo !

*Que penses-tu de ta prestation ?*

Pour un amateur comme moi, au planning d'entraînement très léger, je ne peux être que fier et content de ma prestation.

D'autant plus que j'avais une blessure au dos. Quarante-huit heures avant la course, je ne savais pas si j'allais courir. Je visais les 14 h. C'est le mental qui a prévalu ! J'ai eu la chance de ne pas subir la course, mais de la vivre à fond, même si j'ai eu des difficultés lors a première boucle du marathon car mes jambes s'étaient engourdies à vélo. Je suis heureux d'avoir vécu cette expérience hors-norme.

*Quelle place occupe le triathlon dans ta vie ?*

J'aime être dans les extrêmes, donc ancien fumeur et "bringueur"... Bon, je le suis encore un peu (chuuut)... À 40 ans, j'ai tout stoppé pour mon premier marathon. Je suis fier d'avoir réussi sans trop d'encombre à le relever. J'aime le sport, mais j'aime aussi profiter de la vie.

*Es-tu venu accompagné ? As-tu eu le temps, avant ou après la course, de faire du tourisme sur la Riviera ?*

Ma fille, ma chérie et quelques amis m'ont accompagné dans cette épreuve. Je suis resté le lendemain pour passer un moment détente avec ma fille qui travaille à Cannes. Nous sommes allés sur une plage privée où j'ai eu la chance de rencontrer Tine Deckers... Toute cette aventure sera à jamais gravée en moi. C'est une expérience unique, mystique, magnifique... C'est mon Graal !







### YANNICK PAIROLO

**Catégorie 35-39 (37 ans)  
Saleillencs (Saleilles, Pyrénées-Orientales)  
Non licencié**

*Était-ce ton premier Ironman (à Nice) ? Que cherchais-tu à travers celui-ci ?*

Oui c'était mon premier Ironman. J'y suis allé pour me prouver que je pouvais le faire, que je pouvais

relever ce défi. Le sport est certes un entretien physique à mes yeux, mais relève aussi du défi personnel, comme ici à Nice. J'apprends chaque jour, grâce à ce genre de challenge, à découvrir un peu plus mon corps et ses limites. J'apprends aussi à les dépasser.

*Que penses-tu de ta prestation ?*

*Est-elle conforme à tes prévisions ? :*

Je comptais mettre aux alentours de 15'55", j'ai fait 15'47" C'est donc un défi relevé à mes yeux avec une prévision de temps assez précise. Cela me prouve que je connais bien mon mental et mon physique.

*Es-tu venu accompagné ? As-tu eu le temps, avant ou après la course, de faire du tourisme sur la Riviera ?*

Mon épouse, mes deux filles, ma sœur et mes parents m'ont accompagné à Nice. Je n'ai pas eu le temps de faire de tourisme à Nice, ni avant, ni après. Mais nous étions venus en famille à Pâques pour que je puisse reconnaître le parcours C'était vélo le matin et du tourisme l'après-midi.







**CHALLENGE**  
**FORTE VILLAGE-SARDINIA**  
*wearetriathlon!*

LE 26 OCTOBRE 2014  
HALF DISTANCE // SPRINT DISTANCE

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





## EN BREF

### XTERRA FRANCE

Lieu : Xonrupt (Vosges)

Date : 6 juillet

Format : 1,5 km natation-34 km de VTT-10 km de trail

#### Les podiums :

##### Hommes :

1 Ruben Ruzafa (Esp)	3h14'40
2 Braden Currie (Nzl)	3h15'39
3 Kris Coddens (Bel)	3h18'00

##### Femmes

1 Katrin Müller (Ger)	3h53'47
2 Carina Wasle (Aut)	3h57'36
3 Renata Bücher (Sui)	3h59'38



# Tout est permis avec *Arthur!*

Avec près de 1 500 concurrents sur l'ensemble de ses épreuves, le Xterra France a connu un joli succès populaire, le 6 juillet dernier, à Xonrupt, dans les Vosges. Parmi tous ces participants, Triathlete a choisi de s'intéresser au meilleur Bleu du jour, Arthur Forissier.







À seulement 20 ans, Arthur Forissier obtient une remarquable 7<sup>e</sup> place lors de ce Xterra France. Cette performance permet au Stéphanois d'obtenir la place honorifique de meilleur Français.

Depuis la création de l'épreuve en 2010, les Français ont toujours brillé lors du Xterra France. Chaque année, l'un d'entre eux se retrouvait, en effet, sur le podium : Nicolas Lebrun (1<sup>er</sup> en 2010 et en 2013, 2<sup>e</sup> en 2011, 3<sup>e</sup> en 2012), Marion Lorblanchet (lauréate en 2010, 2<sup>e</sup> en 2013, 3<sup>e</sup> en 2011). Ce ne fut pas le cas, le 6 juillet dernier, pour l'édition 2014. Chez les femmes, la première Bleue, Céline Augueux, n'apparaît qu'en 8<sup>e</sup> position. Du côté masculin, le tricolore, qui est tête de liste des tricolores, figure en 7<sup>e</sup> dans le classement. Son nom, Arthur Forissier, ne vous dit sans doute pas grand chose. C'est l'oc-

casion de vous le présenter. Arthur Forissier est un Stéphanois de 20 ans, qui pratique le triathlon depuis 4 ans. La semaine, il réside à Annecy où il suit une licence d'aménagement. L'an prochain, il a prévu de s'inscrire à un BTS Gestion et Protection de la Nature. Il ne s'est mis au Xterra que l'an passé. « J'ai connu mon baptême du feu, ou plutôt de boue, ici-même à Gérardmer. J'avais donc déjà une idée des parcours et de ce qui m'attendait », explique le Stéphanois. Il est venu au Xterra par affinité. « J'adore le VTT. Et puis, je savais que je serais moins mauvais qu'en triathlon classique », confirme Arthur. En triathlon, il est pénalisé par son niveau natation. Cela ne l'empêche pas de participer à la D2 avec son club. Ses résultats sont en revanche, plutôt brillants, sur les triathlons verts. En juin dernier, en Sardaigne, il a décroché la médaille d'argent dans la catégorie Élite lors de l'Euro de Cross Triathlon. « Hormis le vainqueur, Kris Coddens, tous les grands noms de la discipline n'étaient pas là », avoue avec modestie le jeune Rhône-alpin. Cette superbe performance ne l'a pas rendu plus ambitieux pour autant pour le Xterra France. « Je n'ai même pas regardé la start-list avant le départ ! L'objectif était de se faire plaisir et de se rapprocher le plus de la tête de course. Malgré tout, Christophe Bastie, mon coach depuis 3 ans, m'avait interdit de terminer au delà du Top 8. Cela me

Comme il avait plus les jours qui précédaient la course, le terrain était particulièrement boueux en course à pied.





*Deuxième en 2013, Ruben Ruzafa a, cette fois, réussi à décrocher la palme. L'Espagnol a fait la différence à VTT, résistant ensuite de peu au Néo-Zélandais Braden Currie à pied.*



paraissait ambitieux. S'il ne m'avait rien dit, j'aurais peut-être ralenti de peur d'exploser par la suite », explique Arthur. À l'arrivée, le Stéphanois a fait plaisir à son coach. Avec un chrono de 3h30'13, il termine à la 7e place, à 12' du podium. Curieusement, sa performance lui laisse une impression mitigée : « à chaud, j'étais super fier de mon classement. J'ai battu des athlètes qui me paraissaient intouchables. À froid, je me dis que j'aurais pu faire un peu mieux en natation et que j'ai effectué un début de vélo un peu trop rapide. J'aurais presque pu être à la lutte avec Ben Allen pour la 6e place. » Quoi qu'il en soit, il a adoré la course : « je suis fan de ce genre de parcours, et plus particulièrement des singletracks (NDLR : sentiers étroits descendants). En outre, les terrains sont assez variés, plutôt escarpés et bien boueux. Cela fait partie du plaisir de rentrer « crépi ». Si on ajoute les installations (comme les tremplins ou la rampe dans la ligne d'arrivée), un public chaleureux et un cadre exceptionnel (le lac de Longemer est classé), il est difficile de ne pas se faire plaisir sur le Xterra France. » Grâce à cette performance, Arthur est qualifié pour le Mondial de Maui. Mais, il ne sait pas encore s'il se rendra sur l'île hawaïenne : « la date ne m'arrange pas trop. Et puis, le voyage est onéreux. Heureusement, depuis cette année, je peux compter sur le soutien du team LEWATT, regroupé autour

de la structure Multiman. Cela me facilite pas mal de choses. Faudra quand même je décide vite. Si j'y vais, je ne sais même pas si c'est en tant que pro ou amateur. J'espère en tout cas intégrer un Top 25. » Avant cette éventuelle échéance, Arthur participera aux Mondiaux de cross triathlon en Allemagne, le 16 août. Il devrait être également au départ de l'Emeraude Tri Race (Îlle et Vilaine), avec toute la bande de LEWATT, à la mi-septembre. Pour en revenir au Xterra France, l'épreuve masculine a été particulièrement intéressante. À l'arrivée, l'Espagnol Ruben Ruzafa n'a devancé que d'1'19 son suivant, le Néo-Zélandais Braden Currie. Espérons que l'an prochaine, Arthur Forissier, se mêlera à la lutte pour la victoire!



*Les passages en VTT de la nouvelle rampe et du «serpent de sable» ont été très prisés à la fois par les concurrents et les spectateurs.*





# Vanhoenacker revient en force!

## IM 70.3 LUXEMBOURG

Date : 21/6.

Météo : 23°C, soleil.

Vainqueurs : Lisa Hütthlaer (Aut) en 4h17'03  
et Marino Vanhoenacker (Bel) en 3h47'47

Cela a été une belle fête pour marquer l'entrée dans l'été ! 1 800 concurrents ont, en effet, participé à la deuxième édition de l'Ironman 70.3 Luxembourg qui s'est tenue le 21 juin dernier. Présent dans la ville de Remich, qui accueillait l'épreuve, Triathlete vous fait revivre cette compétition promise à un bel avenir !







▲ Axel Zeebroek, le vainqueur de l'an passé, réalise une belle course, mais doit se contenter de la 3e place. Blessé les derniers mois avant la course et incapable de courir, il est tout même parvenu à boucler le semi-marathon en 1h15'.



▲ Près de 300 féminines étaient présentes au départ de la course. La première Française, Mélanie Cauvin, termine 263e et 2e de son groupe d'âge avec un chrono de 4h46'35.



▲ Le parcours vélo démarrait par un aller-retour agréable le long de la Moselle, frontière naturelle entre le Luxembourg et l'Allemagne, lieu où ils avaient réalisé leur première discipline. Puis une première difficulté les a conduits au milieu des vignobles où sont produits de très bons vins luxembourgeois. Ces derniers sont produits à partir de neuf cépages auxquels ils doivent leurs noms.

◀ La journée n'a pas été de tout repos pour Romain Guillaume, qui a dû s'employer à pied pour conserver sa 5e place. L'histoire ne dit pas s'il a réalisé une sieste au soleil comme cette touriste après-course...







Marino Vanhoenacker laisse éclater sa joie. Après une 6e place à Melbourne cette année, Marino semble de retour à son plus haut niveau, après une saison 2013 interrompue en raison d'une fracture de fatigue. On espère le voir à Kona en fin de saison.

2e de l'épreuve, l'Allemand Nils Frommhold (à gauche) a été à deux doigts de remporter sa 3e épreuve Ironman (victoire en Arizona en 2012 et en Afrique du Sud cette année). L'Allemand n'a basculé sur le Long qu'en 2012 mais il semble avoir un grand potentiel. 28e au KPR, il sera à suivre de près cette année à Hawaii.



Le Belge n'a pas amusé la galerie sur les 90 km cyclistes, pourtant vallonnés. Marino Vanhoenacker réalise le meilleur temps avec 2h08', soit plus de 42 km/h. Avec un solide chrono de 1h12' à pied, il boucle l'épreuve en 3h47'47.

Lisa Hütthaler remporte sa troisième victoire sur le circuit 70.3, après Majorque et l'Autriche en mai dernier. L'Autrichienne a construit son succès à vélo et s'impose en 4h17'. Son avance de 6' à l'issue des 90 km vélo n'a failli pas suffire face à la foulée impressionnante de la Britannique Susie Hignett qui termine 2e à 1'37'. Une deuxième Britannique, Alice Hector, complète le podium en 4h18'40.









# À une heure de Sebastian !

On s'attendait à un match entre Van Lierde et les Allemands lors de l'édition 2014 de l'Ironman de Francfort. On n'a pas été déçu. Malgré toute sa volonté, le Belge a dû s'incliner contre l'un d'entre eux, Sebastian Kienle. Il est parvenu en revanche à dominer le champion olympique 2008, Jan Frodeno. Du côté français, le meilleur représentant a été Mathieu Paolillo, qui s'est classé à une remarquable 22e place.

22e au scratch. C'est l'exploit qu'a réussi un amateur français lors du dernier Ironman de Francfort. Son nom : Mathieu Paolillo (photo à gauche page suivante). Âgé de 29 ans, le Lorrain, licencié au club de Saint-Avold s'était déjà un peu remarquer l'an passé en terminant 46e à Klagenfurt, avec un excellent chrono (8h04). Maître-nageur de métier, le Mosellan pratique le triathlon depuis 2003, même s'il ne s'est vraiment mis sérieusement à la discipline que trois ans plus tard. Il a attendu encore 5 années avant de se lancer sur la distance Ironman. Il a démarré par le Challenge Roth (163e en 9h37'22). Deux ans plus tard, on le retrouve à Klagenfurt, avec le succès que l'on sait et une qualification pour Hawaii en poche. À Kona, il s'empare de la 23e place de sa catégorie avec un chrono de 9h24. Il avait adoré sa première expérience à Hawaii. À peine quitté l'île, il n'avait qu'une seule envie : y retourner. « Cette course est magique. Je pense que tout ceux qui y ont goûté ont envie de la refaire. L'objectif était donc d'y revenir. Le chrono est secondaire pour moi. Si je fais mieux, je serai content mais mon principal but sera de profiter de chaque instant et de pas finir à l'agonie », explique le Lorrain. Il est en effet assuré d'être présent sur la ligne de départ du championnat du monde Ironman, le 11 octobre prochain. Il a obtenu son slot en décrochant la médaille de bronze de sa catégorie







**BREF**  
**IRONMAN FRANCFORT**

Date : 6 juillet

Météo : ensoleillée

Format : 3,8-180-42,195

Les podiums

Hommes

- |                             |         |
|-----------------------------|---------|
| 1 Kientle, Sebastian (Ger)  | 7h55'14 |
| 2 Van Lierde Frederik (Bel) | 8h00'25 |
| 3 Frodeno Jan (Ger)         | 8h07'05 |

Femmes

- |                         |         |
|-------------------------|---------|
| 1 Abraham Corinne (Gbr) | 8h52'40 |
| 2 Lyles Liz (Usa)       | 8h56:36 |
| 3 Crawford Gina (Nzl)   | 8h58'06 |





à Francfort. L'Ironman d'Allemagne n'était normalement pas à son programme. « J'aurais voulu retourner en Autriche, mais je n'ai pas réussi à m'inscrire. Je me suis donc replié sur Francfort. Je voulais rester dans des organisations germaniques, qui ont de la rigueur, et où l'effervescence du public aide à passer les moments difficiles. », explique le Mosellan. Il est venu à Francfort avec sa compagne, des amis de son club qui ont également fait la course. Étaient également de la partie 2 représentants du Team UP2 auquel il appartient : Alexandre Florimond et Evanne Blanchard. Curieusement, Mathieu émet quelques bémols concernant sa prestation : « J'ai déjà nagé mieux que ça. J'aurais également aimé courir plus vite. Mais il a fait si chaud.. Mais bon, je suis quand même globalement satisfait de sa prestation. Je savais que j'étais en train de faire une belle course, mais de là à faire 22e. C'est fantastique ! ». Matthieu a franchi la ligne d'arrivée 1 heure après le vainqueur, Sebastian Kienle. Galvanisé par son public, l'Allemand a dominé de la tête et des épaules le Belge Frederik Van Lierde, qui l'avait battu à Hawaï (NDLR : lui-même avait fini 3e). On attend avec impatience la belle à Kona en octobre prochain.

#### Ils ont dit :

**Sebastian Kienle (6er, vainqueur) :** « C'est ma première victoire sur Ironman. Francfort n'est pas le plus mauvais endroit pour ouvrir mon palmarès. J'ai tellement de personnes à qui je dois dire merci... »

**Frederik Van Lierde (2e) :** « J'ai raté de peu la barre des huit heures (pour 25 secondes). Malgré tout, je suis satisfait de ma

course, surtout avec la chaleur que nous avons dû subir (30°). Dans le domaine du sport, vous devez quelquefois courber l'échine face à quelqu'un qui vous est supérieur. C'était le cas avec Sebastian Kienle aujourd'hui. À cause de Frodeno, le rythme a été élevé en natation. J'ai pris la tête de la course au 25e km vélo à la faveur d'une montée. Je l'ai cédée à Kienle au 90e km. Il avait comblé ses 4 minutes de retard en natation. Il s'est ensuite échappé dans la côte de Heart Break Hill. J'ai dû le laisser partir. J'ai concédé du terrain au fil des kilomètres. Je suis finalement arrivé avec 5 minutes de retard. Sebastian m'a mis 9 minutes dans la vue à vélo. C'est énorme ! De mon côté, j'avais dix minutes sur mes poursuivants. J'ai eu du mal à trouver mon rythme au début du marathon. Du coup, j'ai reperdu du terrain sur Kienle. Mais comme d'habitude, j'ai effectué une meilleure deuxième partie. Je termine finalement à 5' du vainqueur et je laisse Frodeno sept minutes derrière. Je suis fier de ma deuxième place. À partir de maintenant, c'est tout pour Hawaï.

**Jan Frodeno (3e) :** « Un peu plus de huit heures, trois crevaissons et beaucoup de crampes... Je suis un Ironman. »



SPONSOR: Frederik Van Lierde Ironman Champion

TRIATHLETE

# TRIATHLETE

## READY TO CHALLENGE YOURSELF?



31/08/2014



# BELMAN

## International Triathlon®

Belgium Championship Full Distance (3.8/ 180/ 42)

Belman Half Distance (Single or Relay 1.9/ 90/ 21)

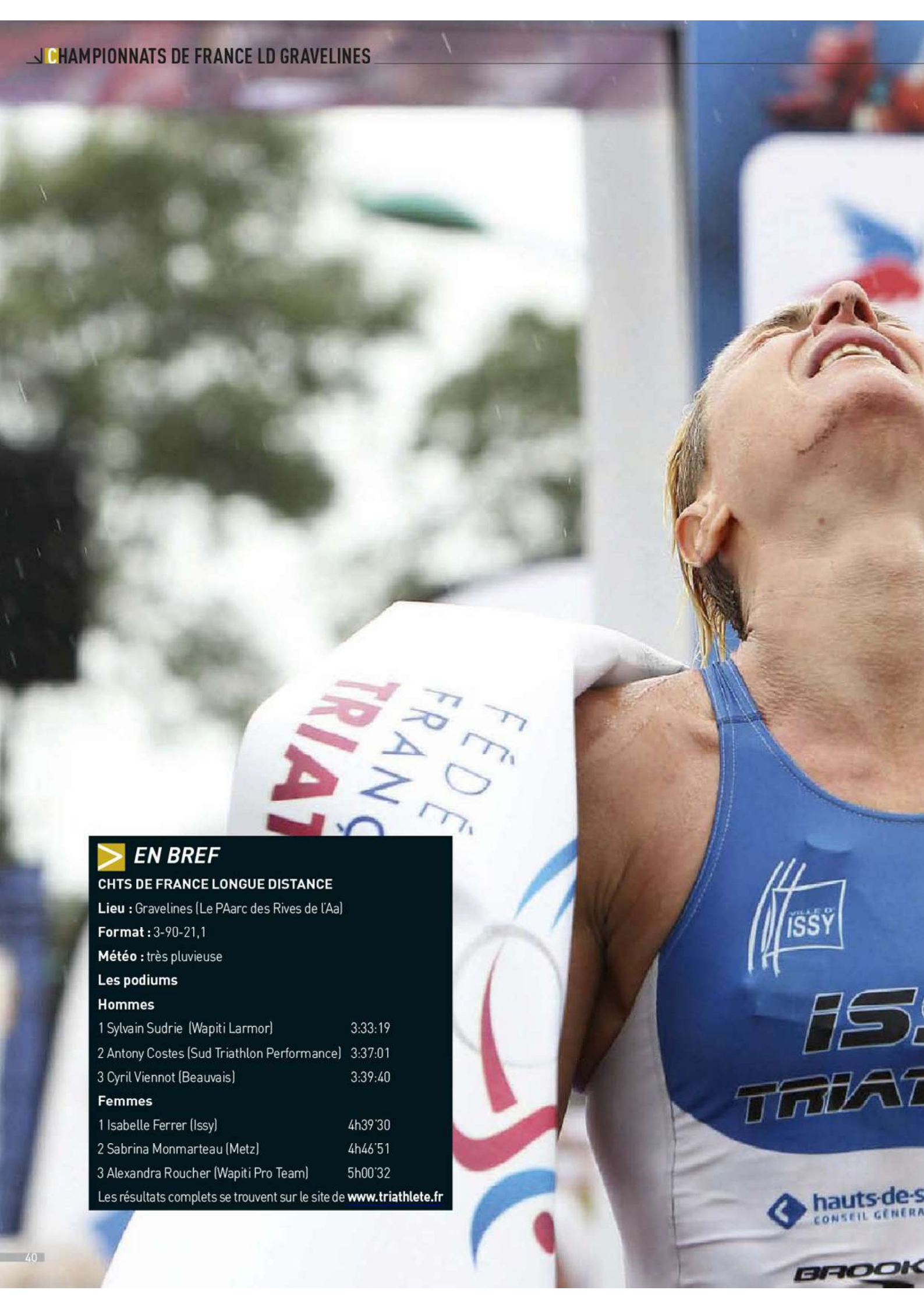
Belman DH Kids Day 8 to 12 (0.2/ 2/ 2)

**BELMAN.BE - ARDENNES BELGES**

Avec le soutien de  







**EN BREF**

**CHTS DE FRANCE LONGUE DISTANCE**

**Lieu :** Gravelines (Le PArc des Rives de l'Aa)

**Format :** 3-90-21,1

**Météo :** très pluvieuse

**Les podiums**

**Hommes**

- |   |         |
|---|---------|
| 1 Sylvain Sudrie (Wapiti Larmor)            | 3:33:19 |
| 2 Antony Costes (Sud Triathlon Performance) | 3:37:01 |
| 3 Cyril Viennot (Beauvais)                  | 3:39:40 |

**Femmes**

- |                                       |         |
|---------------------------------------|---------|
| 1 Isabelle Ferrer (Issy)              | 4h39'30 |
| 2 Sabrina Monmarteau (Metz)           | 4h46'51 |
| 3 Alexandra Roucher (Wapiti Pro Team) | 5h00'32 |

Les résultats complets se trouvent sur le site de [www.triathlete.fr](http://www.triathlete.fr)



# *Isabelle est repartie* **comme en quarante**

Disputés sous la pluie, les championnats de France Longue Distance ont couronné deux beaux champions, Sylvain Sudrie et Isabelle Ferrer, le 6 juillet dernier à Gravelines. Triathlete a choisi de s'intéresser plus particulièrement à la sociétaire d'Issy-les-Moulineaux, qui, à 40 ans, décroche son premier titre national dans la discipline.





L'un est un grand habitué de la plus haute marche du podium. L'autre y goûte aux joies depuis peu. Sylvain Sudrie et Isabelle Ferrer n'ont pas accueilli leur titre de champion de France Longue Distance de la même façon. Pour le premier, c'était la satisfaction du devoir accompli. Il a remporté son 5e titre national sur Longue Distance. Pour l'Isséenne, en revanche, c'était la première consécration sur ce type d'épreuves.

Elle était submergée par l'émotion à l'arrivée. Il y a tout juste un an, elle aurait ri à la figure de celui qui lui aurait prédit un tel destin. « Suite à de nombreuses lombalgies, j'ai dû me faire opérer en urgence du dos. J'ai reçu une greffe. L'opération a duré 6 h30. À l'issue de celle-ci, le chirurgien ne m'a pas garanti que je retrouverais mon meilleur niveau », explique la Dijonnaise. Cela faisait trois ans que son dos la faisait souffrir. Juste avant son opération, elle n'arrivait même plus à faire des exercices de vitesse à l'entraînement. En compétition, elle avait souvent du mal à se relever après avoir posé le vélo.

Les deux mois qui ont suivi l'opération, la Bourguignonne n'a pas eu le droit de rester debout. C'était soit la position couchée, soit la position assise. Elle a dû être patiente avant de reprendre sérieusement l'entraînement. « J'ai commencé par du home-trainer. Les premiers temps, en raison des deux plaques que j'ai dans le dos, les vibrations me résonnaient dans la tête », explique Isabelle.

Elle a réussi, malgré tout, à être fin prête pour la saison de duathlon, qui a démarré le 16 mars par le Grand-Prix de Saint-Omer. Pour sa rentrée, elle obtient une très bonne 7e place, avec une très bonne course à pied. Après une honorable 12e place aux Herbiers, elle se présente, avec le statut de favorite, sur la ligne de départ du championnat de France Longue Distance de duathlon. Elle s'acquitte parfaitement de sa tâche, décrochant un 2e titre national dans cette discipline. Quinze

jours plus tard, elle se fait une grosse frayeur en chutant lors du Grand Prix de Fourmies. Sans séquelle, heureusement. On la retrouvait donc en pleine forme pour son 2e grand objectif de l'année, le championnat de France LD de triathlon à Gravelines.

Avant la course, elle savait pertinemment que Charlotte Morel serait difficile à battre. Elle avait, malgré tout, un secret espoir de la faire trébucher : « Charlotte n'avait qu'une seule expérience sur le Long. Et puis, en raison de la pluie, tout pouvait arriver. J'avais prévu de ne pas m'enflammer. » Ses prédictions se sont avérées juste. Alors qu'elle était dotée de 7 minutes d'avance à vélo, Charlotte tombe à quelques kilomètres seulement de l'arrivée. Isabelle avoue l'avoir appris lors de son retour dans l'aire de transition : « C'est Fred, m'a compagnie, qui m'a informée. Charlotte était tombée juste devant elle. Elle l'avait aidée à se relever. D'habitude, c'est moi qui avait la poisse. Pour une fois, je pouvais profiter des malheurs des autres. » Rien n'était gagné pour autant. À l'amorce du semi-marathon, elle ne disposait en effet que de 2'30 d'avance sur Sabrina Monmarteau, très à l'aise en course à pied. Mais très vite, Isabelle a été rassurée lorsqu'elle a appris au 5e km qu'elle avait encore repris un peu de champ : « les kilomètres défilent très vite dans ces cas. Quand je suis arrivée au 10e km, j'avais l'impression que je venais à peine de commencer la course à pied. J'ai mis du temps à réaliser que j'allais conquérir le titre. Je pensais que je rêvais. Certains concurrents que je doublais me disaient qu'ils étaient très heureux que je gagne. Cela m'a fait chaud au cœur. »

C'est donc avec une énorme émotion, emmagasinée tout au long de la course, qu'Isabelle a coupé la ligne en grande triomphatrice. Six mois auparavant, elle songeait plutôt à sa reconversion qu'à la conquête d'un premier titre. Ce sacre va-t-il changer quelque chose pour elle ? « Cela m'étonnerait. J'ai



toujours fonctionné sans sponsors. Je ne me vois pas faire le tour des marques à mon âge. Je me contente de mon emploi de mon professeur de fitness. Certes, je ne gagne que 400 €, par moi, mais je ne travaille que 14 heures. » Elle se va se concentrer maintenant sur Embrun. Après trois deuxièmes places, elle rêve, là aussi, de monter sur la plus haute marche du podium. Et pour la suite de sa carrière, rêve-t-elle d'aller à Hawaii ? « Jusqu'à maintenant, je n'y avais guère songé, surtout pour des raisons budgétaires. D'un autre côté, j'ai 40 ans maintenant. Et puis, les parcours vont-ils me convenir ? Je n'en suis pas si sûre. On verra bien. »

De leur côté, Sylvain Sudrie et Cyril Viennot, respectivement médaillés d'or et de bronze de ce championnat, doivent rêver d'Hawaii plus que de raison. Un grand-rendez attendait chacun d'eux à la mi-juillet, le Challenge Roth pour le premier, l'Ironman de Grande-Bretagne pour le deuxième. Ont-ils brillé ? Réponse dans le prochain numéro.

### LE ROOKIE DU JOUR

#### ALEXIS TISSOT

20 ans, Triath'Lons

**Lieu de résidence :**  
Lons-le-Saunier

**Profession :** étudiant en ostéopathie (en 4e année)

**Nombre d'années de pratique :** 13 ans

**Club :** Triath'Lons. C'est le club de ma ville, là où j'ai toujours vécu. J'y suis licencié depuis 2001. Le



club est génial.

**Romain Guillaume (licencié au club) te donne-t-il des conseils ?**

Il arrive parfois, en effet, qu'il me fasse part de ses conseils. Bien que pro, il est toujours aussi fun. Sebastien Stalder, l'homme d'Arinhôt (7e l'an dernier aux France) est également quelqu'un d'important dans la pratique de mon sport.

**Quel est ton point fort ? Et, ton point faible ?**

Mon point fort réside dans l'enchaînement natation-vélo, lorsque mon entraînement me le permet. Mon point faible est clairement la course à pied. Je manque d'entraînement dans cette discipline. En outre, mon poids n'est pas optimal pour cette pratique.

**Quelle était ta meilleure performance avant cette course ?**

Une 10e place lors de mon seul Long, à Vouglans en 2013.

**Étais-tu impressionné à l'idée de participer à un championnat de France ?**

Aucunement. À vrai dire, j'avais même hâte car l'objectif était ciblé depuis décembre. Mais suite à des soucis dans ma préparation, j'ai appréhendé l'épreuve avec de nombreuses d'incertitudes.

**Avec qui as-tu effectué le déplacement vers le Nord ?**

Je me suis déplacé avec le Triath'Lons. C'était un objectif club. L'ambiance au top. On avait une équipe fille et une équipe garçon. Il y a du bon est du moins bon du côté des performances,



mais le déplacement restera un très bon souvenir.

**Qu'as-tu pensé quand tu as su que la météo n'allait pas être favorable pour cette journée ?**

Une course est une course. Une fois inscrit, il faut courir coûte que coûte. En revanche, cela a nettement durci la course.

**Ta course s'est-elle passée comme prévu ?**

**Es-tu fier de ta 3e place dans ta catégorie ?**

Absolument pas, je venais pour faire une tout autre course. Mais, au vu des événements des semaines précédant la course, je ne pouvais guère espérer mieux. La rencontre vélo avec le buisson n'était pas non plus programmée ;]. Pour ce qui concerne la place dans ma catégorie d'âge, j'en suis satisfait, bien que celle-ci n'a de valeur que son nom.

### QUELQUES INFOS SUR LE SITE DE LA COURSE

#### Le PArc des rives de l'Aa

À quelques encablures des Rives du fleuve Aa, sur les communes de Saint Georges sur l'Aa et de Gravelines, s'étend le PArc des Rives de l'Aa. Cet espace multifonctionnel consiste en une base de loisirs et de sports de plein air. De dimension olympique (longueur 2 337 m, largeur 138 m, profondeur 3 m), le Stade Nautique répond aux normes des fédérations internationales et accueille depuis le printemps 2011 des équipes locales, régionales et nationales d'aviron, de canoë-kayak, de triathlon ou de natation longue distance en stage d'entraînement ainsi que des compétitions d'envergure régionale, nationale et internationale.



# Le jeune qui monte sur le LD

Deuxième du championnat de France LD, Antony Costes a réussi à faire douter un peu Sylvain Sudrie lors de la course à pied. Cette performance est dans la continuité des excellents résultats obtenus, depuis un an, par le sociétaire du Sud Performance Triathlon, qui n'est âgé que de 24 ans. Interview d'un athlète ambitieux.



**Triathlete :** *Quelles ont été tes meilleures performances chez les jeunes ? Et sur le Courte Distance ?*

**Antony Costes :** Lors des France de triathlon, j'ai terminé 12e en minime et en cadets, et 11e en juniors. Avec le recul, je me rends compte que je me mettais beaucoup trop de pression à l'époque.

Un autre facteur qui a pas mal joué sur ces résultats assez moyens est une puberté assez tardive. C'est sur le circuit Courte distance sans drafting que j'ai réussi le mieux : victoires à Marseille l'an passé devant Frederik Van Lierde, à Larmor-Plage devant Sudrie, ou à Mimizan devant Toumy Degham.

**Depuis quand t'es-tu orienté sur le Long ? Continues-tu le Court en parallèle ?**

Mon orientation sur le longue distance se fait progressivement, mais toujours en combinaison avec du Courte Distance. J'ai remporté mon premier Half-Ironman, le 3 octobre 2010 à Port-Barcarès. C'est surtout depuis cette année que j'ai basculé un petit peu mes objectifs vers le LD. J'ai en point de mire la participation à mon premier Ironman en 2016, lorsque j'aurai terminé ma thèse.

**As-tu le temps de t'entraîner autant que tu le souhaiterais ?**

J'effectue actuellement une thèse de doctorat en biomécanique sur le thème de l'optimisation du mouvement et l'étude du pédalage. J'enseigne en parallèle à l'université de Toulouse (première année de Licence au Master II). J'ai la chance de me lever tous les matins sans avoir l'impression d'aller travailler. Mais cela demande aussi de la conciliation pour pouvoir s'entraîner. J'étudierai les possibilités qui s'offrent à moi en fin de thèse. Je souhaite ne pas avoir de regrets.

**Fin mai, tu as terminé 6e du 70.3 de Saint-Polten. Comment analyses-tu cette performance ?**

Elle s'inscrit dans une démarche de progrès de course en course sur le Longue Distance avec une performance relativement solide de bout en bout. L'écart s'atténue avec le plus haut-niveau mondial. Mais la route est encore longue... Cela m'a permis de me qualifier pour la finale mondiale du circuit à Des Moines.

**Dans quels domaines as-tu le plus progressé ?**

En très grande partie grâce à mon entraîneur Nicolas Hemet, j'ai progressé dans pas mal de niveaux : physique, physiologique, mental, tactique, dans mes exigences personnelles et ma gestion de la performance au quotidien. Mes plus gros progrès se situent surtout dans la retranscription en course de ce que je suis capable de faire à l'entraînement. Mon point faible actuel est mon manque de temps pour m'entraîner plus et/ou récupérer plus. Je n'ai par exemple roulé que 8 000 km en 2013.

**La course s'est-elle passée comme prévu ?**

Effectivement, c'était le scénario le plus attendu pour moi. Je regrette une prise de risque insuffisante sur la partie cycliste. En posant le vélo, j'y croyais encore. Mais cela n'a pas suffi, malgré un retour à 1'30" de la tête. J'ai ressenti de la frustration à l'arrivée : la deuxième place est la pire de toutes pour moi. Avec quelques jours de recul, ce résultat marque une étape importante dans la validation de ma progression.

**Quels vont être tes prochains objectifs ?**

Ce sera la finale mondiale du circuit Ironman 5i50 à Des Moines le 31 août prochain. Je suis aussi dans l'attente d'une éventuelle première sélection en équipe de France pour les Mondiaux LD à Weihai. Pour les années futures, mon objectif de carrière est de remporter l'Ironman d'Hawaï.



DU 15 SEPTEMBRE AU 15 OCTOBRE 2014  
RENTREZ TRIATHLON !



**OPERATION  
100% FEMININE**

PROFITEZ D'UN MOIS  
D'ESSAI GRATUIT EN CLUB  
1 KIT CADEAU OFFERT  
AUX 500 PREMIERES PARTICIPANTES

**REJOINS LA  
TRIBU TRIATHLON**

**#TriFeminin**



[www.fftri.com](http://www.fftri.com)







# Les Bleus retrouvent des couleurs

Alors que jusque là ils s'étaient peu illustrés, les triathlètes français ont brillé de mille feux lors de la WTS de Hambourg, le 12 juillet dernier. D'un côté, Vincent Luis est allé décrocher l'argent, en résistant jusqu'au bout aux Brownlee. De l'autre, Dorian Coninx a obtenu une remarquable 7e place pour ses débuts sur le circuit. Triathlète a profité de cette course pour faire le point sur l'état de forme et sur l'avenir des membres de l'équipe de France.

## LE BILAN DE LA WTS D'HAMBOURG

### Vincent Luis au contact des meilleurs

Le champion de France avait déjà obtenu un podium sur WTS, à Stockholm, en août 2012. Depuis les JO, Vincent est d'une régularité de métronome. Hormis une 13e place à Hambourg l'an passé, il a toujours fini dans le Top 10 d'une WTS.

Sa progression constante laissait supposer qu'il allait bientôt être au contact des choses meilleures. C'est chose faite. Vu les temps réalisés en course à pied, les Brownlee ont couru à la même vitesse que d'habitude. C'est donc Vincent qui a élevé son niveau. Il n'a cédé que tout à la fin sous les coups de boutoir d'Alistair, revenu à son meilleur niveau. Vincent est désormais 6e du classement de la

compétition. Contrairement à ceux qui le précédent au ranking, il n'a comptabilisé que 4 résultats. Comme le classement final tient compte des 5 meilleurs résultats et celui de la finale (les points sont plus importants), le Francilien pourra ajouter les points de sa prochaine course, contrairement aux autres qui devront retrancher les points de leur plus mauvaise performance. De ce fait, si Vincent réalise un podium lors des deux dernières épreuves, il peut aller chercher une médaille. À condition que Mario Mola, 3e actuellement, « se rate » lors de l'une de ces deux courses. Improbable, mais possible. Quoi qu'il en soit, un Top 5 tend les bras au champion de France. De bon augure pour Rio 2016 !

### Dorian Coninx, sans complexes

Champion du monde junior l'an passé, le Vendéen réussit des débuts remarquables dans la catégorie élites. Après une



GRAND PRIX F.F.TRI. DE TRIATHLON 2014  
DUNKERQUE • VALENCE • EMBRUN • QUIBERON • NICE  
POUR LA RECHERCHE SUR LE CANCER

# QUIBERON

# LES TRIATHLONS de la Presqu'île de Quiberon

## 6 SEPTEMBRE 2014

**7 septembre**

> Triathlon

Distance S

Individuel  
ou relais

Départ 10h30

> Triathlon

Distance M

Championnat  
du Morbihan

Individuel

Départ 15h

Informations & Inscriptions :  
[www.quiberontriathlon.fr](http://www.quiberontriathlon.fr)

**A gagner :**

5 jours de cure en  
Thalasso, avec hébergement  
pour 2 personnes + 400€







brillante 2e place lors de la coupe d'Europe à Antalya, Dorian a surpris tout son monde, sauf ses proches, en terminant 7e à Hambourg. Présent dans le groupe de tête à vélo, il a ensuite bataillé jusqu'au bout pour la 5e place avec deux grosses pointures (le Russe Polyanskiy et le Portugais Pereira, ne cédant qu'au sprint. Il lui reste maintenant à réaliser le même type de performances sur un CD. Dans l'immédiat, son objectif numéro un sera le Mondial U23 à Edmonton. Une sélection pour Rio n'est pas impossible.

#### Aurélien Raphaël inconstant

Depuis quelques mois, le Pisciacais soumet ses supporters au régime de la douche écossaise. Un coup bien (11 à Cape Town), deux coups moins biens (46e à Yokohama, 38e à Chicago). À Hambourg, on peut dire Aurélien Raphaël a réussi sa course (10e), même s'il aurait pu gratter quelques places. Vu sa classe naturelle, l'ancien champion du monde junior a le potentiel pour se rapprocher des meilleurs. Espérons que le déclic surviendra bientôt.

#### Cassandra Beaugrand et Audrey Merle, visas pour l'avenir

Récemment médaillées à l'Euro juniors (argent pour Audrey, bronze pour Cassandra), les deux jeunes filles étaient toutes les deux présentes à Hambourg. Mais seule Cassandra a pris le départ de l'épreuve individuelle. Encore cadette, la Pisciacaise a eu un excellent comportement pour son baptême du feu en WTS (31e), surtout qu'elle semble perfectible dans de nombreux domaines (mental, physique et technique). Comme elle est encore très jeune, elle sera plutôt amenée à viser les JO 2022 même si elle peut quand même aller à Rio. Présente sur le relais, Audrey Merle, qui a connu une progression fulgurante, a une nouvelle fois montré l'étendue de son talent. En lice

face à la Britannique Holland et à l'Australienne Jackson, la Parthenaisienne ne s'est pas laissée impressionner, restant quasiment au contact de ces deux championnes. En terminant 2e d'une coupe d'Europe élite à Holtten, elle a prouvé que le format CD lui allait comme un gant. Dans l'immédiat, son

objectif numéro un sera le Mondial juniors. Ensuite, elle écumerait les courses internationales. Si elle poursuit ses progrès, les JO de Rio peuvent être envisagés.

### DES NEWS DES BLESSÉS

Figurant parmi les tauliers lors des précédentes saisons, les trois athlètes qui suivent sont sur le carreau depuis plusieurs mois.

**Laurent Vidal** : victime d'un malaise cardiaque, le 5e des JO de Londres se remet doucement de son pépin de santé. Il pourra sans doute reprendre le sport. Mais quand est-il du haut niveau ?

**David Hauss** : Soignée pour une pubalgie, le Sartrouillois n'a plus fait de courses depuis le 6 avril (abandon à Auckland). Il courra des coupes du monde pour marquer des points ITU.

**Pierre Le Corre** : À la suite de sa contre-performance à Yokohama (41e), le Vendéen a fait des tests médicaux, qui ont révélé qu'il avait un virus. La guérison semble en bonne voie. Il devrait effectuer sa rentrée à Stockholm.

### LE POINT SUR LES AUTRES FRANÇAIS

**Emmie Charayron et Anne Tabarant** : Absentes à Hambourg, ces deux filles ont un niveau qui les situe entre les WTS et les coupes du monde. Elles vont devoir réapprendre à gagner sur des courses de niveau inférieur. Elles seront néanmoins présentes à Stockholm.

**Raphaël Montoya** : Encore junior, le Sartrouillois a rempli son contrat en décrochant le titre européen de sa catégorie. En terminant 5e d'une coupe d'Europe Élite, Raphaël a prouvé qu'il pouvait déjà briller sur le format CD. Son objectif de

fin de saison sera d'imiter Dorian Coninx en devenant champion du monde junior.

**Aurélien Lebrun, Aurélien Lescure, Étienne Diemunsch** : Capable de coups d'éclats sur les coupes du monde ou les épreuves continentales, ces garçons devront sensiblement élever leur niveau s'ils veulent passer à l'échelon supérieur. Présent à Hambourg, Aurélien Lebrun, contraint à l'abandon, a vu tout le chemin qui lui restait encore à parcourir. Aurélien Lescure sera présent à Stockholm. À lui de saisir sa chance !

**Margot Garabedian, Célia Brémond, Émilie Morier et Jeanne Lehair** : Disposant chacune d'un joli potentiel, ces jeunes filles sont plutôt à envisager pour les JO de 2020.

### EN BREF

#### WTS HAMBOURG

Date : 12 juillet

Météo : Soleil/ couvert

Format : 750-20-5

#### Les Podiums :

##### Hommes :

1 Alistair Brownlee (GBr)	51'43
2 Vincent Luis (Fra)	51'45
3 Jonathan Brownlee (GBr)	51'48
7 Dorian Coninx (Fra)	52'14
11 Aurélien Raphaël (Fra)	52'25

##### Femmes :

1 Gwen Jorgensen (USA)	56'54
2 Emma Jackson (Aus)	57'01
3 Kirsten Sweetland (Can)	57'01

### LE CLASSEMENT APRÈS HAMBOURG

#### Hommes

1 Javier Gomez Noya (Esp)	3833 pts
2 Jonathan Brownlee (GBr)	3337 pts
3 Marco McL (Esp)	3322 pts
5 Vincent Luis (Fra)	2134 pts
20 Aurélien Raphaël (Fra)	973 pts

#### Femmes

1. Gwen Jorgensen (USA)	3895 pts
2. Jodie Simpson (GBr)	2992 pts
3. Helen Jenkins (GBr)	2656 pts



INDIAN  
**OCEAN**  
TRIATHLON

# Triathlon à l'île Maurice

08 Nov.  
2014

## Du sport et des Vacances



**NOUVEAUTE 2014**

**2 PARCOURS**

1800 m / 55 Km / 12 Km

500 m / 20 Km / 3 Km

**DOSSARD  
INDIVIDUEL  
ET RELAIS**

Tél. 0826 10 31 32 • [www.vo2maxvoyages.com](http://www.vo2maxvoyages.com)



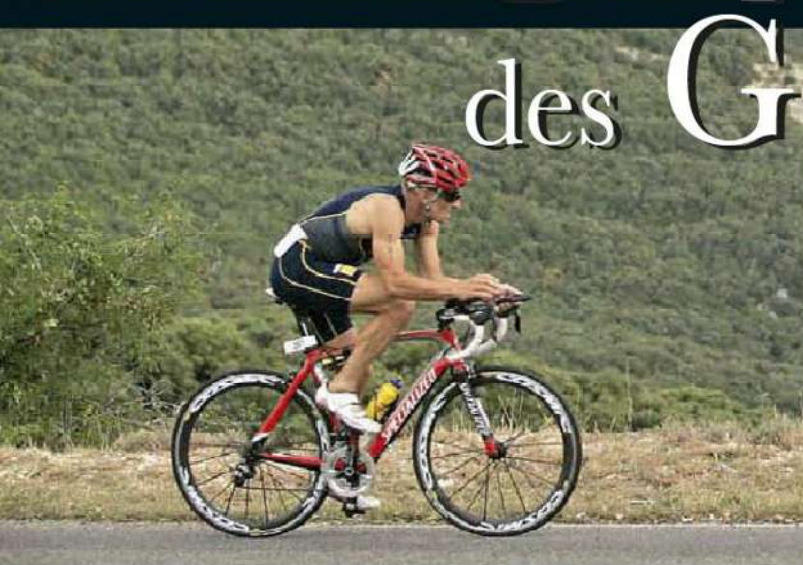
TRIATHLETE  
magazine







# 3<sup>e</sup> visite des Gorges



Rendez-vous incontournable du mois d'août, le triathlon des Gorges de l'Ardèche fêtera déjà ses 3 ans les 22 et 23 août prochains. Triathlete vous présente les différentes courses au programme, vous propose les conseils de Yohann Vincent et vous fait découvrir l'Ardèche, département très actif dans de nombreux domaines.

## Au programme

**Le vendredi 22/8,**  
courses jeunes. 9H45 : départ 6-9 ans, 10h15 : départ 10-13 ans.

**Le vendredi 22/8,**  
triathlon XS, départ : 11h30. Individuels (I) uniquement.

**Le vendredi 22/8,**  
triathlon S, départs : 19h00 I, 19h05 Relais (R).

**Le samedi 23/8,**  
triathlon M, départs : 18h30 I, 18h35 R.



## Distance M – I et R

### Épreuve en semi-nocturne

C'est l'épreuve phare du week-end ! Après 1 500 m de natation dans l'Ardèche (attention, l'année dernière, la combinaison était interdite !), vous enchaînez avec 40 km de vélo. Clou de l'épreuve, le passage sur la magnifique route des Gorges, complètement fermée à la circulation automobile. Sortez un peu la tête du guidon (ou des prolongateurs) et admirez la vue, cela vaut le détour ! Vous basculerez ensuite sur une descente très rapide. La prudence est de mise, contrôlez votre vitesse. Peu avant de regagner le village de Vallon-Pont-d'Arc, vous pourrez admirer le célèbre Pont-d'Arc, arche naturelle de plus de 60 m de hauteur, creusée par la rivière Ardèche et classé « Grand site de France ». Reprenez votre souffle avant d'attaquer la course à pied car celle-ci est sélective (voir les conseils de Yoyo). Il sera environ 20 h. La luminosité commencera à décliner. Vous réaliserez 3 boucles dans les magnifiques ruelles de Vallon-Pont-d'Arc, encouragé par une foule composée de locaux et de vacanciers. Ambiance garantie !

**Dénivelé positif :** 740 m.

**Inscriptions :** 500 inscrits au 21 juillet (limitées à 600)

## Distance S – I et R

- 750 m de natation dans l'Ardèche à Saint-Martin-d'Ardèche.
- 20 km à vélo autour de Saint-Martin-d'Ardèche.
- 5 km à pied sur les communes de Saint-Martin-d'Ardèche et d'Aiguèze.

**Inscriptions :** 150 inscrits au 17 juillet (limitées à 350)

## Nouvelle course, Format XS !

Nouveauté cette année, l'apparition d'une course format XS (400 m / 9,5 km / 2,5 km) !

- 400 m de natation dans l'Ardèche à Saint-Martin-d'Ardèche.
- 9,5 km à vélo autour de Saint-Martin-d'Ardèche.
- 2,5 km à pied.

## LES CONSEILS DE YOYO

Dixième l'an passé, Yohann Vincent a adoré cette épreuve. « Yoyo » vous donne de précieux conseils pour bien réussir votre course M.

"Le triathlon des Gorges fait partie des plus belles épreuves auxquelles j'ai eu la chance de participer !"

### La pose du matériel

Comme il y a 2 parcs à vélos, je vous conseille de bien gérer les transitions, ainsi que " la pose de matériel ". Deux solutions sont possibles. La première est de faire le voyage en navette, gérée par l'organisateur, afin de poser vous-même vos chaussures de course à pied. L'avantage est de pouvoir visualiser le parcours à l'aller. Mais, cela prend pas mal de temps et cela génère de la fatigue. N'oubliez donc pas de prendre de l'eau. La deuxième solution est de laisser vos chaussures aux orga-

nisateurs. Ceux-ci les placeront au parc T2. Dans ce cas, pensez à bien demander où elles sont situées. Renseignez-vous aussi sur l'entrée et la sortie du parc (Bertrand Billard a perdu la course sur cette partie). Si vous êtes en vacances, allez faire un petit tour la veille pour voir le site T2 et la course à pied.

### Quels sont tes conseils sur le parcours ?

La natation est magnifique, le cadre est extraordinaire, l'eau limpide. Attention à l'entrée dans l'eau, qui est un peu difficile. Il faut aussi bien se placer au départ en fonction de la trajectoire qui n'est pas très évidente à voir. Elle se dirige vers un rocher. N'hésitez pas à relever la tête assez souvent afin de vérifier si vous êtes dans la bonne direction. Idem au retour. Une longue transition vous attend ensuite. Et c'est parti pour une belle montée dans des paysages incroyables. Pensez à bien gérer votre braquet. La côte est longue, mais ce n'est pas la seule difficulté du parcours car après, s'il y a du vent comme l'an dernier, vous êtes toujours en prise. Ne donnez donc pas tout dans la bosse afin de mieux relancer. Vers la fin du parcours, il y a une descente dans laquelle on prend énormément de vitesse. Attention au dernier virage qui est un peu sec. L'arrivée dans T2 à Vallon-Pont-d'Arc est un peu technique. Ce parcours est vraiment top ! Il faut être un athlète complet, bon grimpeur et puissant. Un pur régal !

### Est-il préférable d'utiliser un vélo de chrono ou de route ? Quelles roues conseilles-tu ?

Le vélo de chrono peut être utilisé. Ce n'est pas du tout idéal pour la première partie. Mais si vous avez un profil de rouleur, elle optimisera les 25 derniers km, qui sont toujours en prise (faux plat montant et vent). Pour les roues, des profils de 50 ou 38 mm seront parfaites. Le guidon est indispensable pour les faux-plats montants et descendants. Il faut choisir le vélo en fonction de ses qualités. L'an dernier, David Hauss (vainqueur) avait un vélo de route classique alors que Bertrand Billard et Toumy Degham roulaient sur un vélo de chrono.

### Et la course à pied ?

Elle est difficile. Le parcours est vallonné avec des petites bosses et plein de relances dans des petites ruelles pavées. C'est superbe car la nuit tombe au fur à mesure. C'est vraiment très sympa. Ne partez pas trop vite sur ce parcours car il est vraiment très exigeant. Il est très agréable avec des parties qui montent, mais aussi des tronçons où l'on peut bien allonger la foulée. Je vous conseille de monter les bosses en fréquence, mais au train.

### Le départ de la course étant en début de soirée, que recommandes-tu sur le plan diététique ?

Pour la diététique, il faut manger trois heures avant comme pour toutes les courses. Pensez simplement à décaler votre repas ou à faire une collation afin de ne pas avoir faim (le cake est une solution). Prenez des gels, des barres et de la boisson énergétique. C'est un beau triathlon, mais difficile. Ne négligez surtout pas cet aspect.

## L'ARDÈCHE, UNE TERRE SPORTIVE

### Domaine de Chaussy : idéal pour un séjour sportif ou détente en Ardèche !

Implanté dans une superbe chaîne de 18 ha dans le sud de l'Ardèche, près de Ruoms, le Domaine de Chaussy accueille les clubs et les triathlètes individuels désireux de s'entraîner





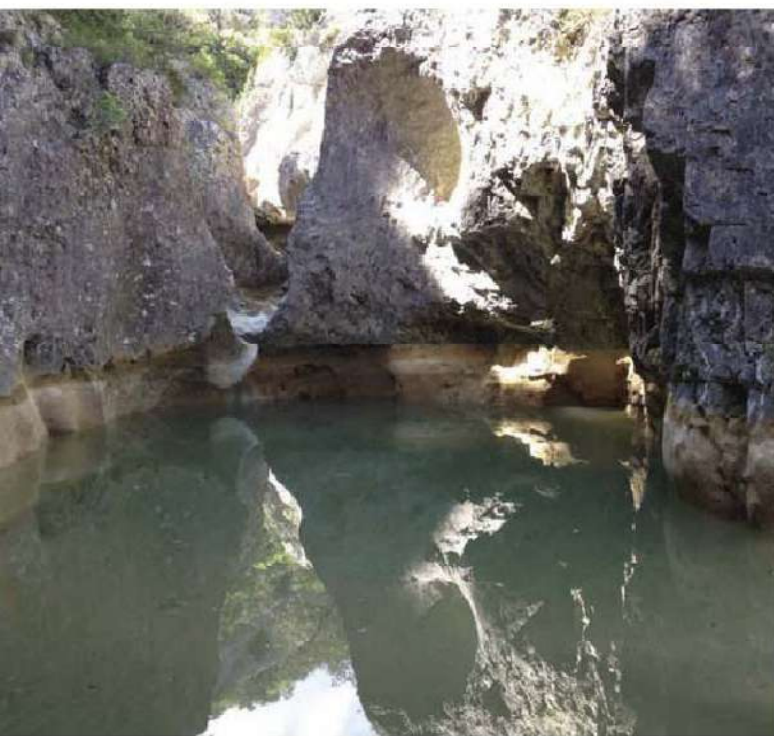
dans un cadre de qualité (bassin de 25 m chauffé, nombreux parcours vélo avec 30 cartes topos prêtées, piste de 200 m à l'intérieur du domaine et topo de 10 parcours trail). **Plus d'infos dans notre sujet sur les stages de triathlon (Triathlète n° 321).** Vous pourrez séjourner dans des gîtes de 4 à 6 personnes ou dans des mobil-homes tout équipés. En option, la restauration en pension complète ou demi-pension. N'hésitez pas à contacter Manu Toral (06 75 64 92 17) pour tout projet sportif ou le centre [www.ardeche-outdoor.com](http://www.ardeche-outdoor.com)

#### Les autres événements sportifs dans l'année :

L'Ardèche regorge de manifestations sportives (plus de 120 événements chaque année). La mort dans l'âme, nous avons dû faire un choix. Voici notre sélection !

- L'Ardéchoise : avec ses 12 000 participants chaque année et ses 28 parcours au choix, c'est la manifestation cyclo la plus importante en Europe. Elle a lieu vers le début de l'été (21/6 cette année).
- Raid nature du Pont-d'Arc : intéressant pour les triathlètes qui souhaitent préparer leur saison, ce raid aura lieu le 5 avril prochain. Il rassemble chaque année près de 1 000 athlètes. L'épreuve se déroule dans la Réserve Naturelle des Gorges de l'Ardèche et vous propose un parcours costaud de 65 km mélangeant VTT, trail, canoë (1 900 m D+). Vous vous souviendrez longtemps des passages dans les « marmites » des Gorges. Attention, les inscriptions se remplissent en moins de 24 h !

[www.raid-nature-vallon.fr](http://www.raid-nature-vallon.fr)



- Trail de la Chaussée des Géants : la 3e édition de ce trail a eu lieu le 7 juin dernier et propose 3 parcours (10, 20 et 53 km). Le dernier kilomètre du grand parcours vous fera traverser le spectaculaire Pont du Diable situé dans le joli village de Thueyts.

#### En récup' après la course, Nérac-Les-Bains

Après l'effort, prenez le temps d'un modelage sous eau ou d'un enveloppement de limon thermal pour accélérer la récupération et tout simplement passer un moment agréable, seul ou en famille ! Le centre dispose aussi d'une piscine et d'un jacuzzi, bien agréable pour se délasser après l'effort.

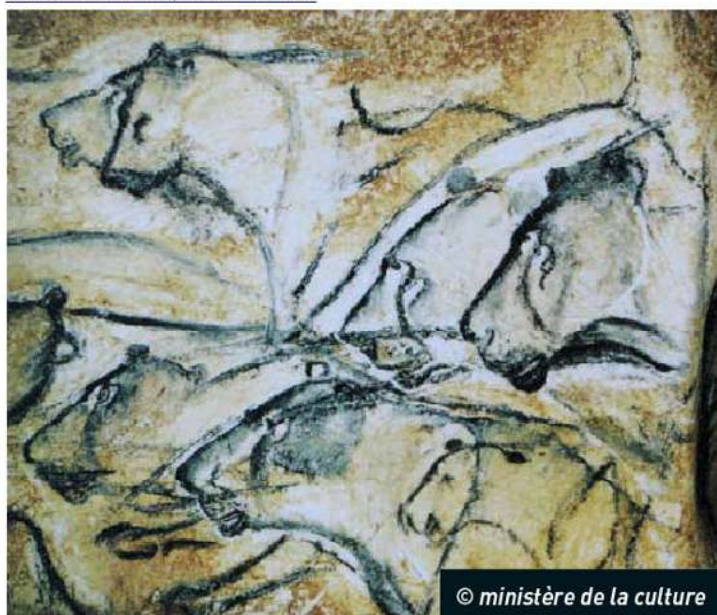
[www.thermesdeneyrac.com](http://www.thermesdeneyrac.com)



#### L'ARDÈCHE CÔTÉ CULTURE

##### La Grotte Chauvet

La grotte ornée du Pont-d'Arc dite grotte Chauvet, est désormais inscrite sur la liste du patrimoine mondial de l'humanité par l'Unesco. Découverte en 1994, cette cavité de 8 000 m<sup>2</sup> recèle des trésors historiques avec ses peintures rupestres de mammouths, rhinocéros laineux, lions, chevaux. Datant de 36 000 ans (soit 2 fois plus ancienne que Lascaux), ce site exceptionnel se doit d'être protégé. Le site va ainsi être reproduit dans un fac-similé d'une extrême qualité, permettant d'admirer les peintures et l'architecture d'une grotte unique en son genre. Ouverture printemps 2015. **Plus d'infos sur** [www.cavernedupontdarc.com](http://www.cavernedupontdarc.com)



© ministère de la culture

**Plus d'infos :** [www.triathlondesgorges.com](http://www.triathlondesgorges.com)



# PARIS Bike & Run

## SPORT & FUN



2 COURSES  
OUVERTES À TOUS

CONSTITUEZ VOTRE ÉQUIPE  
1 VÉLO POUR 2

VEZ VOU S ÉCLATER  
SUR 9 KM OU 18 KM

DIMANCHE 19 OCTOBRE 2014



INFORMATIONS & INSCRIPTIONS [WWW.TRIATHLONDEPARIS.FR](http://WWW.TRIATHLONDEPARIS.FR)

MAIRIE DE PARIS



île de France



TRIATHLETE







# BALANCE YOUR POWER

**ROTOR POWER**  
La science pour les coureurs



Mesure indépendante gauche et droit

Seulement 550 g

Mesure de l'efficacité du couple

Mesure de l'efficacité du cycle de pédalage

ROTOR BIKE COMPONENTS

[www.rotorfrance.com](http://www.rotorfrance.com)

[contact@rotorfrance.com](mailto:contact@rotorfrance.com)

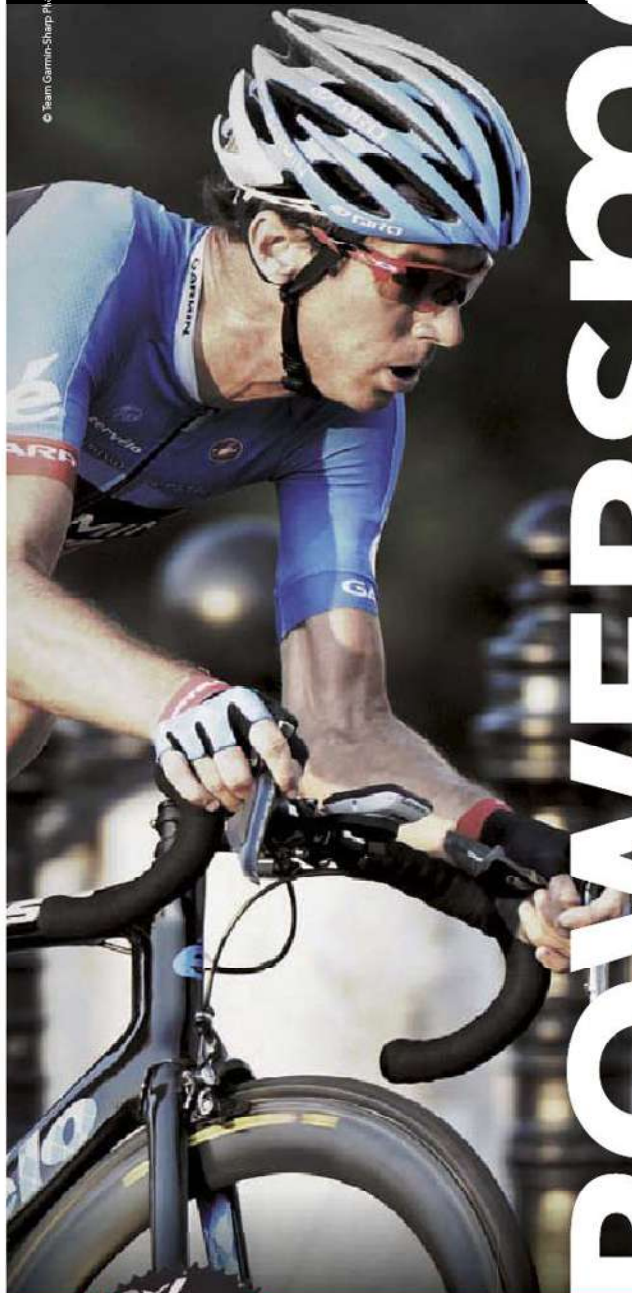
Tel: +03 61 51 19 72

[www.power.rotorbike.com](http://www.power.rotorbike.com)

**ROTOR**  
POWERSME!



© Team Garmin-Sharp Photo



# POWERSME!



RÉSULTATS PROUVÉS  
EN COMPÉTITION  
ROTOR FLOW+QXL

*"Il vous donnera un avantage, ce serait vraiment bête de ne pas l'essayer!"*

David Millar: Team Garmin-Sharp

**ROTOR**  
UNIQUE PERFORMANCE

(+33) 03 61 51 19 72  
[contact@rotorfrance.com](mailto:contact@rotorfrance.com)  
[rotorfrance.com](http://rotorfrance.com)



56 DES CONSEILS POUR LE VÉLO  
60 LA DIÉTÉTIQUE IDÉALE POUR EMBRUN  
64 TRIATHLONEZ MALIN







# LES CLÉS d'un PARCOURS VÉLO MAÎTRISÉ

Le vélo est la discipline la plus importante du triathlon. Pourquoi cette affirmation aussi catégorique ? Car c'est dans cette discipline que vous allez passer le plus de temps, même si elle constitue votre point fort. Des justifications ? Au plus haut niveau, un format M dure environ 1h45, avec plus ou moins une heure consacrée au vélo. Sur un format XXL, plus ou moins 4h30 des 7h45 sont passées sur la selle. Pourtant, c'est dans cette discipline que l'entraînement spécifique est le moins répandu. Vous réalisez des entraînements ciblés en natation ? En course à pied ? Alors pourquoi pas à vélo ? Quels sont les points clés qu'il faut travailler ?



## 1. Comment bien négocier des virages serrés ?

Sur des parcours vallonnés, les descentes constituent des moments de récupération [la puissance développée et la fréquence cardiaques sont plus basses, mais elles sont très souvent ponctuées de virages serrés qu'il faut savoir négocier]. Sur des parcours plats, et donc plus roulants, la technique peut également prendre une part prépondérante, surtout lorsqu'il s'agit d'épreuves disputées en ville. Il faut pouvoir perdre le moins de temps possible, donc le moins de vitesse possible dans les virages. Cela nous amène à évoquer la notion de trajectoire. Pour cela, il faut aller chercher la corde, c'est-à-dire la distance la plus courte. Anticipez, visualisez mentalement la trajectoire idéale avant d'aborder le virage. Il faut freiner avant celui-ci, et non lorsque vous arrivez dans la courbe, et en sortir à l'extérieur, de manière à pouvoir relancer le plus tôt possible. Si vous freinez trop tard, vous multipliez les risques :

- bloquer la roue arrière
- chuter après une glissade
- et vous perdez du temps et de l'énergie car il faudra relancer encore plus fort après le virage pour retrouver votre vitesse de croisière.

## 2. Comment progresser en descente ?

Les descentes constituent, à coup sûr, le domaine le plus complexe car ce dernier fait appel à d'autres paramètres : la confiance en soi d'un côté, la crainte et l'anxiété de l'autre. Il faut donc vaincre son appréhension et, pour cela, il n'existe pas de méthode miracle. Seulement quelques conseils peuvent bien entendu être avancés :

- demandez conseil auprès d'amis qui sont meilleurs descendeurs que vous, apprenez ce que signifie une trajectoire, quand il faut freiner, quand il faut lâcher le frein : la majorité des "mauvais descendeurs" le sont car ils ne savent pas comment maîtriser leur machine
- à l'entraînement, descendez derrière un bon descendeur (en lui demandant de vous attendre) qui pourra vous guider mètre après mètre et vous expliquer dans le détail comment maîtriser cet exercice. Commencez par des pentes au pourcentage moyen puis augmentez la difficulté au fil des séances
- regardez loin devant vous, détachez votre regard de votre roue avant
- faites corps avec votre vélo, ne le considérez pas comme un "ennemi" : c'est vous qui maîtrisez la situation
- il est tout à fait normal de freiner lorsqu'une descente présente plusieurs virages en épingle : personne n'a dit qu'il ne fallait jamais freiner. Simplement, il faut le faire au bon moment, pas trop tôt pour ne pas prendre le virage arrêté, mais pas trop tard, sinon vous risquez de bloquer la roue arrière !
- le visionnage de vidéos (ou tout simplement du tour de France à la télévision) peut vous aider à comprendre comment les bons descendeurs anticipent les virages

90 % de la problématique de la descente n'est pas dans le savoir-faire (il n'y a rien de compliqué) mais bel et bien dans l'appréhension. Au risque de vous décevoir, de nombreux triathlètes (et cyclistes plus généralement) ne progressent

guère dans ce domaine, même après plusieurs années de pratique. Il est très compliqué d'acquiescer de la confiance et de forcer sa nature. Si vous avez un jour connu une chute assez importante, cela peut expliquer, voire renforcer vos appréhensions. C'est donc avant tout un gros travail sur soi qu'il faut mener, mais sans garantie de réussite. Par contre, un élément externe au vélo pourrait vous amener une aide : si vous avez un ami motard, demandez lui de vous emmener en tant que passager et multipliez les descentes : sans qu'il n'ait besoin de vous expliquer dans le détail comment se déroule une bonne descente, vous percevrez très rapidement les tenants et aboutissants de la notion de trajectoire. Il n'en reste pas moins qu'il faudra ensuite réinvestir ces éléments une fois seul sur le vélo.

## 3. Comment progresser en côte ?

A quelle cadence de pédalage faut-il grimper ? Faut-il grimper assis ou en danseuse ?

Bien entendu, il n'y a pas de réponse catégorique à ces questions. Il suffit de regarder les cyclistes professionnels dans les ascensions pour comprendre que chaque pratiquant (triathlète ou cycliste peu importe), possède son propre style, sa marque de fabrique. On peut toutefois avancer quelques éléments clés :

- plus la pente est prononcée et plus la cadence de pédalage optimale (idéale) est basse
- le fait de grimper assis va renforcer le travail des quadriceps (« l'avant des cuisses »), surtout si vous êtes positionné sur l'avant de la selle
- le fait de grimper en danseuse va renforcer le travail des ischio-jambiers (« l'arrière des cuisses »)
- avec un vélo de contre-la-montre, la position en danseuse est moins confortable en raison de la géométrie du cadre.

N'oubliez pas que le paramètre le plus important en côte est le rapport poids / puissance. Le poids de corps est donc un élément déterminant sur lequel vous pouvez peut être agir sans faire d'efforts démesurés sur votre alimentation.

## 4. Faut-il ou non utiliser un vélo de contre-la-montre ?

Chrono ou pas ? Sur quels types de parcours ?

Vous trouverez toujours des pratiquants qui utilisent un vélo de « chrono », quel que soit le profil du parcours, voire une roue lenticulaire à l'arrière, quel que soit le profil.

Seulement, quand le parcours est montagneux, leur utilisation est très discutable. Ils sont ainsi rares à Embrun et à l'Alpe d'Huez, quasi inexistant à l'Altriman.

Un vélo de contre-la-montre est exigeant et efficace seulement au-delà d'une certaine vitesse. En montagne, il faut privilégier la souplesse du cadre, et donc le vélo de route. Celui-ci va en outre vous permettre d'alterner plus efficacement positions assise et en danseuse.

Reste les parcours qu'on peut qualifier d'intermédiaires, comme ceux de Nice ou de Gérardmer, qui correspondent à la moyenne montagne. Ici, c'est le niveau de pratique qui





va influencer le choix du vélo, les plus aguerris pouvant se permettre d'emmener le « chrono ».

Il faut également tenir compte des descentes : un vélo de contre-la-montre est moins maniable dans les descentes, et son pilotage est moins évident, surtout si cela ne constitue pas votre point fort. Ne prenez donc pas de risques et « courez » avec le vélo avec lequel vous vous entraînez le plus !

### 5. Comment travailler la vélocité ? Et la force ?

La vélocité correspond à la capacité à tourner les jambes à une cadence de pédalage élevée. La force à la capacité à emmener de gros développements.

La puissance, exprimée en watts, et donc la vitesse de déplacement qui en résulte, est la résultante de ces deux paramètres. Tourner les jambes à une cadence de pédalage élevée (en vélocité), mais sur un développement limité n'est pas efficace : c'est ce qu'on appelle être « planté ». À l'autre extrême, emmener un gros braquet, mais à une cadence de pédalage faible, permet de développer davantage de puissance, mais fatigue sur le plan musculaire à moyen terme.

Il faut donc trouver une cadence de pédalage optimale, qui va tenir compte du vent, de la pente et du revêtement de la route. Pour travailler la vélocité, il faut multiplier à l'entraînement des séquences de 5 à 10 minutes à des cadences de pédalage élevées (100 à 120tpm selon vos capacités).

Pour travailler la force, il faut adopter des cadences de pédalage faibles (40-50tpm), si possible en faux plat montant ou face au vent, sans tirer sur le cintre, en alternant assis et

danseuse : on parle alors de sur-braquet. Pour bien travailler la force, il ne faut pas chercher à rouler vite, mais à emmener de gros développements (on parle ici de l'endurance de force).

Pour approfondir ces bases (la force et la vélocité sont les deux premières qualités à travailler lorsqu'on débute le travail spécifique en cyclisme), vous pouvez :

- alterner force et vélocité au sein d'une même séance
- ponctuer vos séquences de force par des accélérations en vélocité
- ponctuer vos séquences de vélocité par des accélérations en sur-braquet
- varier les rythmes au sein de vos séances de vélocité ou de force [exemple 4x5' à respectivement 70 %, 75 %, 80 %, 85 %, 90 % de votre FC<sub>MAX</sub>] en adaptant les développements (à 50tpm ou à 100tpm et plus selon la thématique du jour).

Débutez par des séances simples avant de chercher à approfondir les bases par des séances plus complexes.

### 6. Comment choisir le bon braquet ?

Pour bien répondre à cette question, il faut la poser d'une autre manière. A savoir que c'est le choix d'une cadence de pédalage optimale qui va guider le choix du bon braquet. Car selon le vent et la pente, vous pouvez vous situer à 90tpm sur un 52x12 comme sur un 39x23.

Que vous soyez sur le plat, en faux-plat montant ou en côte, que le vent soit de côté, de face ou de dos il existe une cadence de pédalage qui est optimale. Mais celle-ci est propre à chaque



pratiquant car elle dépend de sa tendance à la vélocité ou à la force (à ne pas confondre avec la puissance).

Pour trouver cette cadence de pédalage optimale et donc le bon braquet à chaque instant, il faut faire confiance en vos sensations : le bon braquet est celui qui vous permet de rouler le plus vite possible, tout en vous économisant sur le plan musculaire (donc pas trop en force) et sur le plan cardio-respiratoire (donc pas trop en vélocité).

## 7. Comment bien gérer la transition vélo – course à pied ?

La course à pied se prépare avant même la fin du parcours vélo. En effet, il s'agit de bien récupérer musculairement, afin de pouvoir être efficace dès les premières foulées. Quelques conseils peuvent être avancés :

- quittez la position « aéro » pour vous redresser régulièrement, afin de mieux ventiler
- pédalez davantage en vélocité, afin de mieux oxygéner vos muscles inférieurs (à l'image de la fin de la natation où il est conseillé d'accentuer un peu les battements de jambes)
- en cas de course avec drafting, tentez d'attaquer dans le dernier kilomètre afin de rentrer au parc à vélos dans les premiers de votre peloton.

Dans notre réflexion, la transition englobe également le premier kilomètre du parcours pédestre (sur du S/M) et les cinq premiers kilomètres (sur du L/XXL). Il faut absolument limiter le phénomène d'euphorie régulièrement rencontré à la sortie du parc à vélos. Vous le payerez toujours cash quelques hectomètres ou kilomètres plus loin. L'adrénaline de la seconde transition est un ennemi dont il faut se méfier !

## 8. Comment intégrer du travail qualitatif en groupe ?

C'est toute la difficulté du cyclisme : difficile d'intégrer du travail spécifique, tout en roulant en peloton. Et c'est aussi toute l'ambivalence de l'entraînement des triathlètes. Le triathlon est bien souvent une épreuve individuelle (les épreuves sans drafting sont majoritaires), mais vous êtes nombreux à limiter votre entraînement à des sorties en groupe. Or, c'est seul qu'on peut intégrer du travail qualitatif, varier les rythmes et les braquets à sa guise.

Comment travailler intelligemment en groupe ? Il faut déjà un peloton homogène, dans lequel l'allure ne se limite pas à de la balade (surtout l'hiver), mais au sein duquel, à l'autre extrême, ce n'est pas la compétition à chaque instant. Il faut également que chaque participant soit motivé pour faire un travail qualitatif.

### Quelques exemples de séances :

#### Travail d'allure :

- travail à allure spécifique M, en peloton, chaque participant mène une série de 5 minutes, puis se replace en queue de peloton (une série par participant)

- l'un des participants attaque, les autres le laissent partir puis accélèrent 30 à 45 secondes plus tard et ont 5 minutes pour le rattraper en se relayant

- accélérations progressives dans les côtes

#### Travail de force :

Tout le monde monte les bosses et faux plats à une cadence comprise entre 40 et 50tpm, sans chercher à rouler vite. Pour garder un côté ludique, un sprint en vélocité sur 30 secondes peut être improvisé au sommet, mais sans dénaturer l'exercice.

## 9. Que faire pour être à l'aise dans un peloton en cas de course avec drafting ?

À l'instar des descentes, cela ne s'improvise pas. Il faut un certain vécu dans le cyclisme pour être à l'aise au sein d'un peloton. L'avantage, c'est qu'en triathlon les pelotons sont souvent restreints. Tout au plus quelques dizaines de cyclistes, mais bien souvent un peu moins. Évitez la première position qui va vous obliger à fournir davantage d'efforts car vous ne profiterez pas de l'effet de l'aspiration, mais également la dernière car vous risquez davantage de vous faire piéger : en effet, les relances sont plus longues et marquées. Le scénario idéal est que chaque membre du peloton collabore pour passer des relais, afin de maintenir une vitesse de déplacement constante. Il faut pour cela une bonne homogénéité. Si vous ne vous sentez pas à l'aise au sein du groupe, si vous ne savez pas comment passer les relais, évitez de gêner la progression du groupe et de faire chuter les autres protagonistes de votre peloton avec des trajectoires approximatives dans les virages. Contentez-vous de suivre. Vous n'allez pas vous improviser bon rouleur en peloton, si vous roulez toujours seul. Limitez la casse et essayez de prendre confiance en vous, notamment dans les virages et les relances. Plus vous allez être crispé, plus facilement vous partirez à la faute, sans compter l'énergie que vous allez dépenser inutilement.

## 10. Faut-il inclure une sortie vélo de 180 km pour préparer un Ironman ?

Idéalement OUI. Surtout s'il s'agit de votre premier format Ironman ou si vous n'en faites qu'un seul par saison. Et pensez à enchaîner vingt minutes en course à pied derrière. Cela vous permettra d'engranger de la confiance, et de vous tester dans les conditions du jour J. Cette sortie « repère » vous permettra également de tester votre stratégie alimentaire. À l'issue de celle-ci, vous devez savoir ce que vous devez manger et à quels intervalles, ce que vous devez boire et quels sont les aliments à éviter.

De même, vous pourrez prendre des repères sur l'intensité (en watts ou en fréquence cardiaque) que vous pouvez tenir sur la distance sans prendre de risques en vue du marathon. Sur cette distance, aucune place ne peut être accordée à l'improvisation.





L'Embrunman aura lieu le 15 août prochain. Pour réussir au mieux cette course, il faut avoir une alimentation et une hydratation irréprochables. Pour vous aider, Isostar, partenaire officiel de l'épreuve, vous propose un protocole nutritionnel adapté à cette compétition hors-normes.

# EMBRUN, du côté diététique

Isostar, partenaire officiel de l'Embrunman 2014 sera derrière vous pour ce beau défi qui vous attend. Tout au long de la course la marque mettra à disposition sur les ravitaillements des barres High Energy multifruits, des gels Booster Cola et de la boisson isotonique. Cependant, il est important de bien étudier le parcours et de prévoir son propre schéma nutritionnel afin d'éviter toute défaillance. L'équipe Isostar vous propose un protocole nutritionnel adapté à l'épreuve très exigeante que représente le Triathlon Longue Distance.

## Avant la course :

La charge glucidique maximale d'un homme correspond à 8-10g de glucides/jour/kilo de poids, soit pour lui 700g de glucides (pour rappel, 200g de pâtes = 150g de glucides) ! Sur cette base, le protocole suivant est donc particulièrement adapté afin de maximiser ses réserves glucidiques avant l'effort :

- Protocole « Malto Carbo Loading » Isostar: 3 sachets/jour pendant les 3 jours précédant la course ==> 150g de glucides/jour.



- Renforcement de l'apport en féculents dans l'alimentation quotidienne : quinoa, pâtes, riz, pommes de terre et viande blanche afin d'assurer l'apport en protéines.
- Un Energy Cake entier, entre 3h et 2h avant la course.



- Un bidon d'Hydrate & Perform, réparti sur l'heure précédant le départ afin de s'hydrater et finaliser la charge en énergie.







### Pendant la course :

Pendant la course, il est important de partir avec une stratégie nutritionnelle précise en tête. Elle permettra de gérer son alimentation tout au long de la course et d'éviter les gros coups de fringale, ainsi que les coups de fatigue.

Il est donc important d'étudier le parcours avant de prendre le départ afin de repérer les grosses difficultés, et de pouvoir organiser sa prise de produits énergétiques en fonction. Un gel sera d'autant plus efficace s'il est pris au bon moment. Isostar vous propose donc ce parcours à titre d'exemple afin d'illustrer ce que pourrait être un « plan nutritionnel type ».

L'hydratation reste un facteur clé de la performance, il est donc important de boire quelques gorgées tous les 1/4 d'heure de course.

#### Vélo:

L'épreuve de vélo va être déterminante d'un point de vue nutritionnel. La capacité à bien s'alimenter et à bien s'hydrater va conditionner la suite de la course notamment sur la partie marathon.

### 1. Besoins en énergie :

Sur le début de l'épreuve, lorsque vous n'êtes pas encore en prise sur les premières difficultés, il est important d'entretenir un niveau énergétique le plus régulier possible. Dans ce sens, la consommation **de gels Actifood et de barres Long Distances** qui contiennent des sucres simples mais aussi complexes permettent un apport en énergie progressif et durable.

C'est ensuite lors des montées de cols, que l'organisme va avoir besoin d'énergie rapidement disponible délivrée par les sucres rapides, parmi lesquelles le glucose, composant des **gels booster**.

L'apport en protéines sur la deuxième partie du vélo via les **barres Reload** permettra de limiter la dégradation musculaire, élément important en vue du marathon.

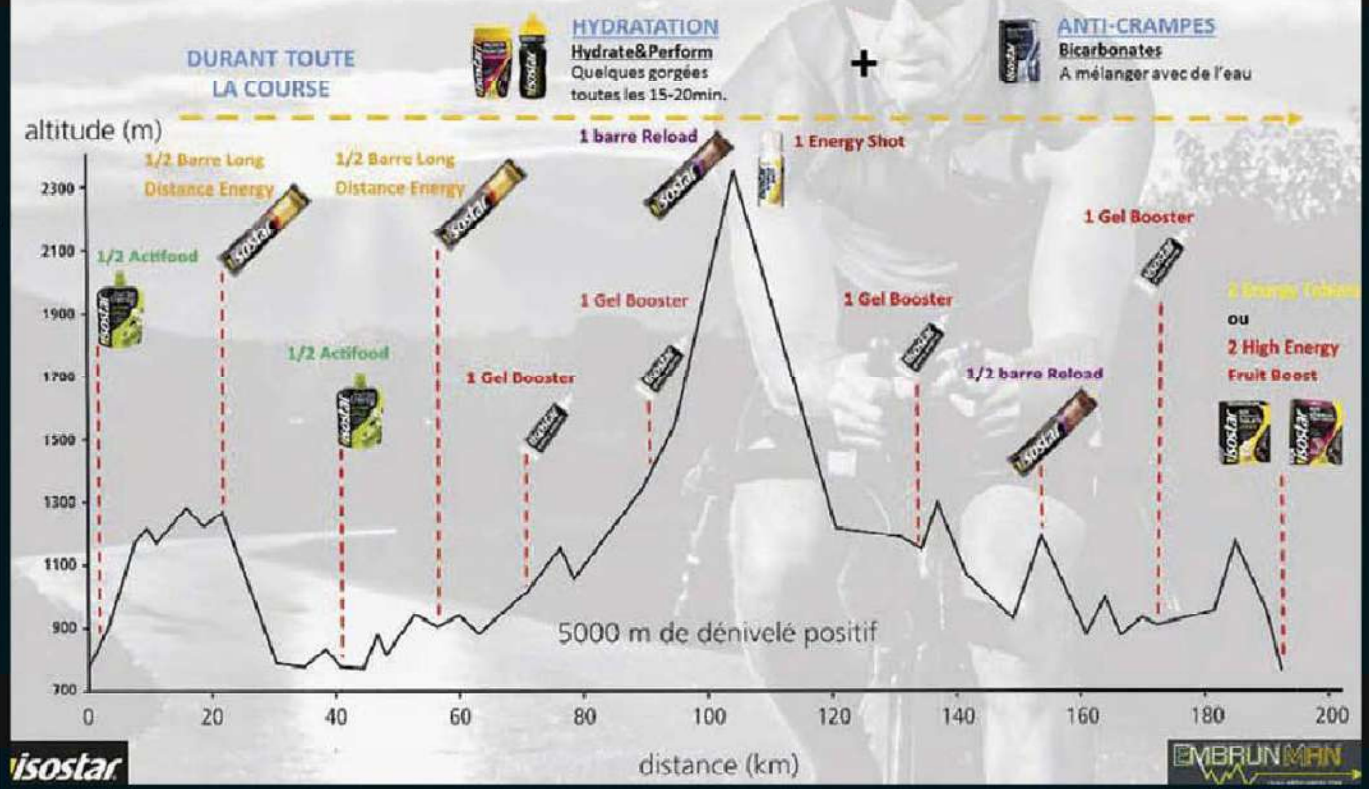
### 2. Gérer la saturation du sucré :

La saturation du sucré : c'est le risque sur les épreuves d'ultra endurance. Un conseil donc : intégrez dans votre protocole sur



# LE RAVITO ISOSTAR DE L'ENBRUNMAN

Parcours Vélo - 190km - 5000m D+



la partie vélo du salé, que vous pouvez emmener avec vous (type Babybel) ou que vous trouverez sur les ravitaillements de l'Embrunman (types sandwich salé). Deux objectifs :

- Éviter donc la saturation du sucré et donc d'apport en énergie glucidique dont vous aurez besoin en fin de vélo et sur le marathon.
- La prise de produits salés permet aussi psychologiquement de rebasculer dans une dynamique positive grâce à des goûts du « quotidien » (fromage, jambon etc.).

## Marathon

Difficile d'établir un schéma même standard pour l'épreuve marathon sur une course format Ironman, l'état digestif pouvant être bien aléatoire d'un participant à l'autre, à ce moment de la course.

Nos conseils seront donc les suivants :

- Si vous êtes en capacité de toujours les assimiler, privilégiez la prise de gels boosters, permettant la restitution d'énergie rapidement assimilable en alternance avec ce que vous trouverez aussi sur les ravitaillements (Bananes, fruits secs).
- Si vous connaissez des problèmes pour vous alimenter, notamment en gels, privilégiez des alternatives : les pâtes de fruits High Energy Fruit Boost, et les Tablets High Energy Lemon.

## Après la course :

Une fois la course terminée, il est important de se concentrer sur la récupération. Mis à mal durant de nombreuses heures, les fibres musculaires de votre organisme se sont détériorées, et de nombreuses micro-déchirures lésent vos tissus musculaires. Afin de réparer ces fibres, il est indispensable d'apporter à votre organisme des protéines, outils de base de la synthèse musculaire. L'autre phase de la récupération consiste à régénérer ses réserves de glycogènes, qui ont été sollicitées de manière importante sur cet exercice d'endurance de longue durée.



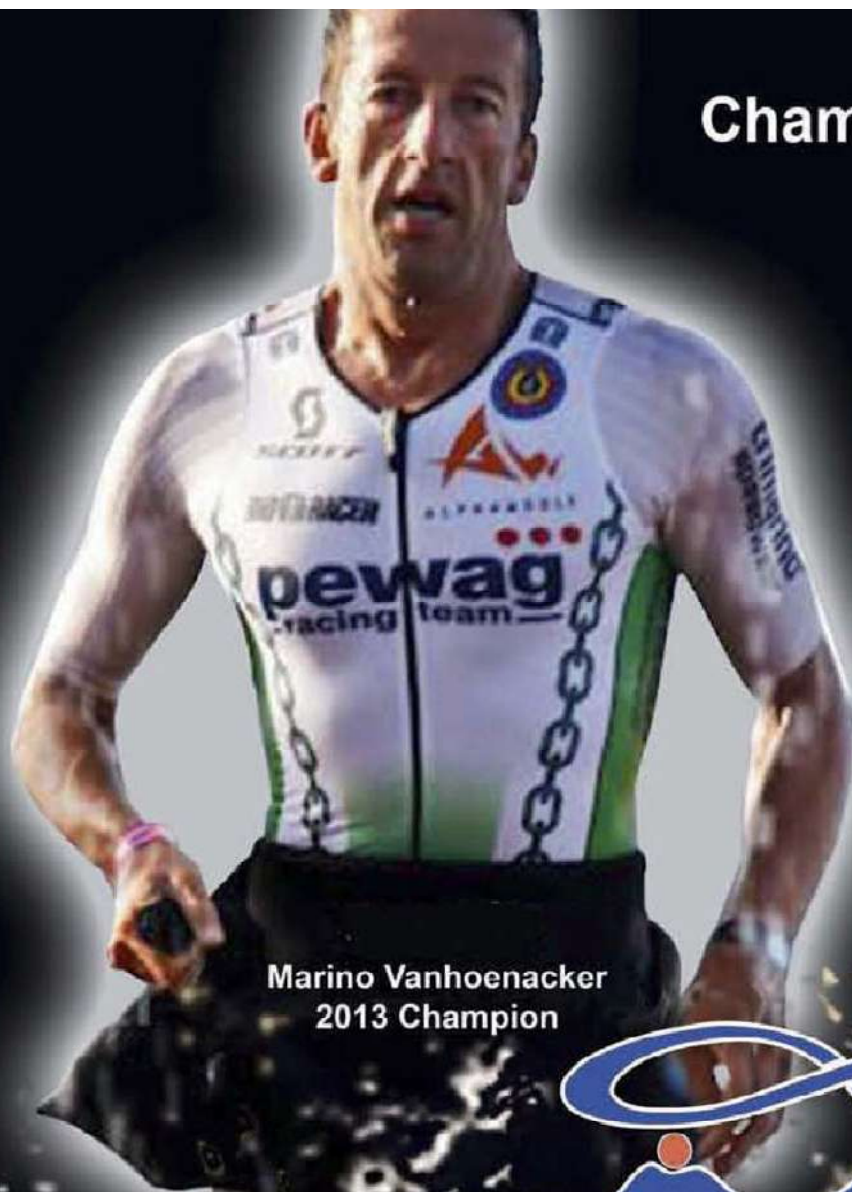
Deux produits de la gamme Isostar sont particulièrement adaptés à ces deux besoins. La Whey Protein, composée à 70% de protéines vous permettra de reconstruire vos fibres musculaires. La boisson Reload After Sport vous permettra quant à elle de vous aider à régénérer votre stock de glycogène, tout en apportant 20%

de protéines. Ces deux produits doivent être pris dans les 3 heures après l'effort, afin de se situer le plus près de la fenêtre métabolique.





# Championnat d'Espagne Longue Distance



Marino Vanhoenacker  
2013 Champion

## Longue Distance

Natation - 3km  
Vélo - 120km  
Course à pied - 30km

## Courte Distance

Natation - 1,5km  
Vélo - 40km  
Course à pied - 10km



ARRECIFE

# OCEANILAVA

## LANZAROTE TRIATHLON

# 1er Novembre 2014



Photographer-Roberto Villar

KENNETH GASQUE  
Atleta - Sprinter

[www.oceanlava.com](http://www.oceanlava.com)  
[jeanette@oceanlava.com](mailto:jeanette@oceanlava.com)



# Ça coule!!! de source!!!



Chaque mois, Toumy Degham, triathlète professionnel, nous livrera ses petites astuces qui vous seront très utiles dans votre pratique du triathlon. Pour commencer, le Tourangeau a choisi de plancher sur l'hydratation.

Si la planète terre ne peut vivre sans eau, cette règle s'applique également pour l'être humain, et que dire du triathlète, très grand producteur de sueur devant l'éternel.

Nous sommes constitués d'environ 65 % d'eau. Une déshydratation d'1 % du poids du corps entraîne une diminution physique de 10 %. 2 % aura pour conséquence 20 % de baisse d'énergie. Au-delà, les choses se compliquent sérieusement. Les symptômes d'une déshydratation sont :

- une sensation de soif
- une élévation de la fréquence cardiaque

- une baisse de la tension artérielle
- une chute significative des performances

Comment s'hydrater pour la pratique du triathlon ?

- Avoir une légère surhydratation avant l'effort physique
- Boire avant d'avoir soif
- Boire régulièrement pendant l'effort
- Passé une heure d'effort, consommer des boissons spécifiques, comme MX3 ou H4, des boissons que je connais bien.



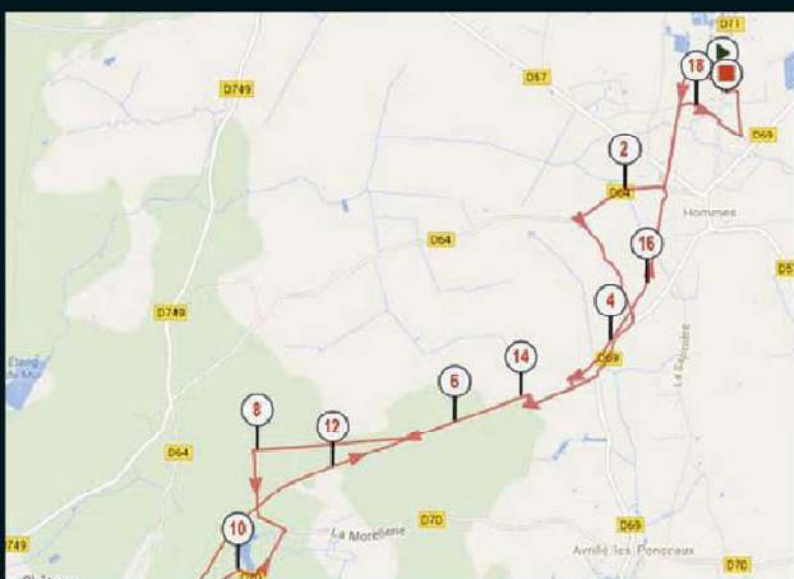
Mais boire de l'eau en excès peut entraîner l'hyponatrémie, une hyperhydratation des cellules qui conduit à la dissolution du sodium dans le sang. Cet état peut entraîner des symptômes physiques, comme les nausées, le dégoût de l'eau, les vomissements, la léthargie, la désorientation et même les convulsions, la détresse respiratoire, les pertes de conscience voire le décès.

Comme vous l'avez lu au dessus, c'est une explication scientifique de la déshydratation et de l'hydratation dans le sport.

Voici maintenant les astuces et améliorations contre cet ennemi invisible :

Voici un parcours que j'effectue près de chez moi.

solitaire, le système n'est pas placé idéalement. Lorsque que je suis en mode chrono sur mon prolongateur, une position que j'ai élaboré avec Joël Steve ergonome de Velofitting, je suis en pleine capacité pour restituer la puissance de mes jambes, et devoir m'en relever pour prendre mon bidon sur le tube diagonale de mon Scott me crève le cœur. Mais si je ne bois pas, je vais réellement crever de soif. Alors j'ai opté pour l'ingénieux porte bidon HC SYSTEM de Profile Design, avec une capacité de 830 ml. Cela couvre parfaitement les besoins d'un triathlon M (sous réserve de canicule). Son système de remplissage sur le dessus permet de faire le plein pendant la course. Ainsi, je peux garder ma position et, comme il est devant mes yeux, je n'oublie pas de boire régulièrement



J'ai un trajet commun lorsque je décide de partir vers le sud de la forêt. Je ne suis pas un adepte des ceintures porte-bidon lors de mes entraînements pédestres car j'aime gambader léger. Mais comme je ne suis pas croisé avec un dromadaire, j'ai quelques fois ressenti la soif. J'ai même fini mes footings en marchant comme un zombie sur le chemin du retour. Alors je me suis inspiré des chasseurs qui proposent aux gibiers des mares artificielles faites d'un bidon de 30 litres coupés dans la longueur et rempli d'eau. Je me suis fait des réserves d'eau minérale. Un distributeur en pleine cambrousse de bouteilles d'eau de 33 cl cela suffit largement, car une fois ouverte, soit je la bois entièrement soit je la vide (Chiffre 6 sur le plan). Je prends toujours la précaution de toujours boire dans une bouteille jamais ouverte. Il faudra forcément mettre votre trésor liquide dans une boîte en plastique hermétique et la camoufler. J'ai opté pour un buisson et une couverture nature de feuillage. Je refais le plein en me rendant en VTT sur ma fontaine personnelle, quand il est nécessaire de le faire en récupérant les bouteilles vides. Ce système me permet d'effectuer un échauffement de 20 minutes et d'effectuer mes séances en pleine nature tout en pouvant boire à ma guise et optimiser ainsi la performance. Pour la compétition, c'est pareil, il faut optimiser vos armes de combats. Le vélo est un outil formidable pour cela. Tous les vélos sont équipés de porte-bidons, mais pour nous triathlètes, qui sommes des adeptes de l'effort

Vous le savez aussi bien que moi, lorsque nous sommes dans l'effort et surtout dans le seuil de la souffrance, les petites choses qui nous sont anodines dans la vie de tous les jours, sont à ce moment là une source de plaisir incommensurable. Le mieux et de pouvoir boire une eau fraîche, pas trop, car attention aux troubles digestifs. Zéfal a conçu le bidon isotherme Artica de 750 ml, il permet de garder la température initiale durant 2h30 aussi bien froid que chaud. Croyez-moi cela n'a pas de prix dans certains moments.

Voici une autre astuce pour que le sport soit un plaisir et non une galère. J'ai toujours, dans ma sacoche de réparation vélo, un peu d'argent, car si l'on peut faire le plein d'eau gratuitement dans les cimetières, les églises, les stades de foot ou les fontaines potables, parfois le moyen reste un commerce. Certains n'ont sûrement jamais connu la soif pour être capable de vous refuser l'accès à l'eau gratuitement. Mais vous saurez les ridiculiser en leurs proposant de les dédommager de leur service. Si cet argent ne vous sert pas pour de l'eau, il peut être utile dans d'autres cas. Comme je vous le disais dans les premières lignes, on a toujours besoin de liquide.



Déjà accro ?  
Devenez addict !



**SHOPPING**  
TRIATHLETE.FR



Quels produits acheter ?  
Où les trouver en stock et aux meilleurs prix ?

Découvrez et comparez  
le matériel neuf des plus grandes marques

Localisez les meilleurs prix et les disponibilités  
des magasins spécialisés

Rendez-vous sur  
<http://shopping.triathlete.fr>

Le site qui manquait aux passionnés !





68 DOSSIER COMPRESSION  
72 ESSAI PLATEAUX OSYMETRIC  
74 ON A TESTÉ  
76 ESSAI VÉLO : MATHOT-180  
78 TRIESSENTIALS





# Dé-compression

*cet été !*

Utile pour être plus performant durant l'effort ou récupérer plus rapidement, le textile de compression ne cesse d'évoluer, comme l'attestent les nouveautés que nous vous présentons dans ce dossier. Vous y trouverez aussi des « classiques » qui ont fait leurs preuves et que vous pouvez vous procurer en toute confiance.

## ASICS

### Compression Calf Sleeve

Les + :

- Manchons intégrant une compression graduée et modérée, réduisant la fatigue et améliorant la circulation sanguine.
- Maille légère séchant rapidement.

Prix : 40 €. Tailles : XS-XXL.



## SPEED SS 1/2 ZIP

Les + :

- Panneau compressif placé sur la région lombaire, stabilisant les muscles et améliorant la posture.
- Maille légère, coutures plates.

Prix : 65 €. Tailles : XS-XL.



## BV SPORT

### Booster Original

Les + :

- Améliore le retour veineux grâce à sa compression progressive.
- Favorise l'oxygénation musculaire, tendineuse et ligamentaire.
- 10 tailles.

Prix : 46,5 €. 14 coloris.

Photo : Booster\_Gris\_Orange\_102-134.png

VALEUR SÛRE !





## COMPRESSPORT **NEW !**

### On/Off Multisport Tee-shirt première couche

Les + :

- Mode On : très grande ventilation grâce aux 42 000 alvéoles présentes dans le tissu.
- Mode Off : fibre permettant de limiter les oscillations musculaires et assurant un très bon gainage pour un positionnement postural optimal.

Prix : 69 €. Existe aussi en modèle manches longues (79 €) et sans manches (59 €)

5 tailles : XS à XL. 5 coloris.



## ORCA **NEW !**

### Compression Total Socks

Les + :

- Technologie 3D.DOTS de Compressport protégeant le tendon d'Achille.
- Les 3D.DOTS stimulent aussi la circulation veineuse en massant la voûte plantaire.
- Idéal en récupération ou durant de longs trajets en voiture ou avion.

Prix : 45 €. Tailles : S, M, L et XL.



## Compression total leg **NEW !**

Les + :

- Tissage circulaire assurant une excellente répartition de la compression.
- Fibre brevetée déclenchant un micro-massage à chaque mouvement.
- Idéal pour les cyclistes et vététistes ainsi que les coureurs.

Prix : 85 €. Tailles : S, M, L et XL.



## EKOI

### Chaussettes de récupération CR4 Longues

Les + :

- Compression dégressive favorisant le retour veineux.
- Fibre Q-Skin® antibactérienne et apportant de la fraîcheur.

Prix : 35 €. 3 tailles.

### Maillot de récupération sans manches

Les + :

- À porter dans les 30 min suivant l'effort pour accélérer la circulation sanguine et l'oxygénation des muscles.
- Matière douce rendant le produit agréable à porter.

Prix : 59 €. Tailles : S à XL.







## OFFRE SPECIALE EKOI-TRIATHLETE

Profitez de **20 %** de remise sur les produits de compression EKOI grâce à une offre spéciale. Utilisez le code **triathlete20** sur la page des produits compression/récupération d'EKOI (voir ci-dessous).



### Cuissard A200 Black/Fierce

**Les + :**

- Cuissard de course à pied compressif accélérant la circulation sanguine et l'oxygénation des muscles.
- Gainage musculaire réduisant les vibrations et les micro-lésions musculaires.
- Protection UV50+ et poche intégrée pour les clés.

**Prix : 60 €.** **Tailles : XS à XXL.** 4 coloris.

## ZEROD-SIGVARIS

### Manchons de compression MERCURY

**Les + :**

- Technologie Sigvaris avec compression dégressive.
- Fibre Eman exclusive mise au point par Rhodia : thermo-régulatrice et activant le métabolisme cellulaire grâce au rayonnement Infrarouge.

**Prix : 40 €.** 8 tailles. 4 coloris.



## Universal Compression Tri Shorts

**Les + :**

- Utilisable en triathlon grâce à sa chamoisine Tripad.
- Compression via une application de silicone sur le tissu.
- Traitement de matière permettant au cuissard de rester opaque, même mouillé.
- Poche arrière zippée pour les barres ou gels.

**Prix : 90 €**

**Tailles : XS à XL.**

**Plus d'informations :**

[www.asics.fr](http://www.asics.fr)  
[www.bvsport.com](http://www.bvsport.com)  
[www.compressport.fr](http://www.compressport.fr)  
[www.ekoi.fr/fr/3-recuperation](http://www.ekoi.fr/fr/3-recuperation)  
[www.orca.com](http://www.orca.com)  
[www.skins.net/fr](http://www.skins.net/fr)  
[www.zerod.com](http://www.zerod.com)





**njuko.com**

**L'Application d'inscription en ligne  
N°1 dans le Triathlon**

EN PARTENARIAT  
AVEC

**TRIATHLETE**  
magazine

Contactez Christophe GUIARD au 01 55 33 10 82 - c.guiard@triathlete.fr



Ce mois-ci, Triathlete vous propose un essai du plateau ovale Osymetric. Concurrent de Rotor, la marque française basée à Nice a comme ambassadeur de prestige Christopher Froome, vainqueur du Tour 2013. La marque s'est récemment distinguée à l'IM de Nice avec les 2e et 3e places de Víctor del Corral et de Tyler Butterfield. Voici ce qu'en pense Sébastien Escola, triathlète Longue Distance\*.

•s'il est trop bas, les dents du plateau risquent de faire une mauvaise rencontre avec le dérailleur.

Une fois ce réglage minutieux effectué, le passage de plateau est fluide, le croisement de chaîne est lui aussi possible. Il n'y a pas de restriction comme on peut l'entendre. **En 3 semaines de test, je n'ai jamais dérailé, les ergots, présents à l'intérieur des plateaux, ont sûrement facilité le passage.** Si vous n'êtes pas mécano pour un sou, rendez-vous chez votre vélociste.

### Sur le terrain

Les premiers coups de pédale sont étonnants. J'ai l'impression de pédaler par à-coups, l'effet inverse recherché. Au bout de 5 minutes, cette sensation disparaît. Le coup de pédale est alors naturel. J'ai l'impression de pédaler rond, le mouvement est fluide. Ceci peut s'expliquer par le fait que l'on développe plus gros lorsque la jambe a plus de force et plus petit lorsque la jambe a moins de force. Il y n'y pas donc pas d'à-coup comme sur un plateau rond. **Je constate que sur un même parcours, le capteur de puissance m'indique une augmentation en watts versus un plateau rond. Ce gain en watts est de l'ordre de 6 % : 320 W avec plateau Osymetric et 300 W avec plateau rond.** Il en est de même pour le développement, je peux ainsi mettre une dent de mieux. Lors de la transition vélo-course

# OSYMETRIC

Dans le sport, on cherche toujours à optimiser la performance. Cela passe par un entraînement adapté. Mais ce n'est pas le seul élément sur lequel on peut agir lorsqu'il s'agit d'un sport mécanique. Le triathlon fait partie de cette famille. Tout ce qui peut nous aider à améliorer le chrono est bon à prendre, « free speed ». Traditionnellement, les plateaux sont ronds, ce qui signifie que l'on doit exercer la même force sur la pédale, quel que soit l'endroit de la manivelle. Or, des études ont prouvé qu'il était impossible à la jambe d'exercer la même force sur la totalité du cycle de pédalage. C'est de ces études qu'est né le concept du plateau ovale, le premier étant apparu en 1978. Le test a eu lieu sur les plateaux Osymetric, les plus connus grâce à un palmarès éloquent (notamment en 2013 avec la victoire de Frederik Van Lierde à Hawaii ou celle de Christophe Froome sur le Tour de France)

### Le montage

Les Plateaux Osymetric se montent très facilement sur mon pédalier Sram Red Quarq. Concernant le réglage du dérailleur avant, Osymetric fournit une patte anti-déraillement pour éviter que la chaîne ne tombe entre le petit plateau et le cadre. Est également fournie une cale de déport afin de permettre un passage plus fluide de la chaîne sur les plateaux (cale qui se place entre la patte de dérailleur avant et le dérailleur). Le réglage du dérailleur avant doit être très fin :

•s'il est trop haut, la chaîne touche la fourchette à chaque passage bas du plateau

à pied, la sensation de courir « carré » est aussi moins présente qu'avec les plateaux ronds.

### LES PLUS :

- Passage de vitesses fluide (cale, déport et ergots)
- Adaptation rapide (5')
- Force exercée constante qui permet une transition course à pied plus efficace

### LES MOINS :

- Réglage du dérailleur avant : minutieux au premier montage
- Sur certains cadres, si dérailleur mécanique, les pneus de grosses section (25 mm) touchent le câble du dérailleur avant.

Le test a été effectué sur un vélo de chrono BMC TM01 équipé Shimano Dura-Ace DI2 11vitesses, pédalier Quarq Sram Red, pédales speedplay

Plateaux Osymetric 54/42 130 mm d'entraxe

**Prix indicatifs :** 137 € le plateau de 54 et 111 € le plateau de 42. Accessoires dont patte Osymetric fournie.

Nouveau site web [www.osymetric.com](http://www.osymetric.com)





\*Sébastien Escola-Fasseur est un triathlète Longue Distance, basé près de Brest. Il a participé à Hawaii en 2013 avec un chrono de 9h30' à la clé. Il est d'ores et déjà qualifié pour les mondiaux 70.3 l'M de Mont-Tremblant et l'M d'Hawaii.



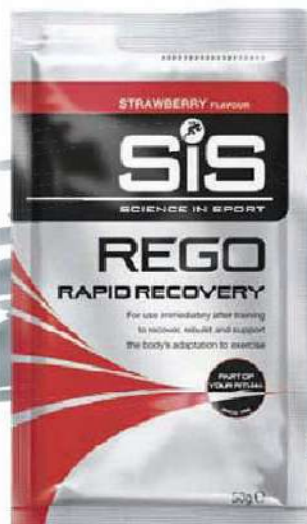
## SIS

### REGO RECOVERY

Une boisson de récupération, disponible en 4 parfums (dont framboise), vraiment très agréable ! Les glucides (29 g) et protéines (13 g), contenues dans cette poudre à diluer, vous permettront de faciliter votre récupération, après un entraînement difficile ou une compétition. Existe aussi en saveur chocolat, banane et vanille. Un seul hic, pour l'instant : les produits sont uniquement disponibles sur le site SIS. Les prix sont en livres. Des frais de port viennent s'ajouter. La distribution sur le marché français est en cours.

**Prix :** 22,99 £ (env. 29 €) les 18 sachets de 50 g.

[www.scienceinsport.com](http://www.scienceinsport.com)



## ARENA

### Viper Mirror

Robustes, les Viper sont dotées de lentilles incurvées larges permettant une bonne vision en eau libre. Ces lunettes sont très agréables à porter. Elles ne forment pas de buée sous l'eau et sont dotées de verres « miroir » pour ne pas être ébloui en cas de forte luminosité. Une valeur sûre. 5 coloris disponibles.

**Prix :** 23 €

[www.arenainternational.com](http://www.arenainternational.com)



## KIWAMI

### Spider LD1

Une tenue, qui a valu à Kiwami, le premier prix à l'ISPO de Munich, en janvier dernier. On comprend mieux pourquoi. Testée dans sa version 2 pièces, cette tenue peut paraître vraiment serrée quand on l'enfile. Mais rasurez-vous, c'est normal. Le tissu hydrofuge, qui la compose, est en effet plus compressif de 30 % par rapport au modèle Amphibian. Testée à l'entraînement et lors de l'IM de Nice, cette tenue est vraiment de qualité. Le soutien musculaire, avec les patches de compression additionnels sur les quadriceps et les ischios, est appréciable durant le vélo. Lors du marathon, l'effet gainage procuré par la compression de la tenue est indéniable. La chamoisine, anatomique et renforcée pour une utilisation LD, est ce qui m'a le plus bluffé. On a l'impression de rouler avec un véritable cuissard haut de gamme ! Aucune irritation ou gêne n'a été constatée. Au niveau du ravitaillement, on peut glisser des barres et gels dans la poche dorsale assez grande et dans 4 poches au niveau du cuissard (2 poche plaquées et contre-collées sur le haut des fesses et 2 poches-gel sur les cuisses). Un produit de qualité et donc d'un certain prix mais vraiment top pour le format Half et full Ironman.

**Prix :** 279 € la trifonction une pièce, 149 € le Top, 149 € le Short.

[www.kiwamitriathlon.com](http://www.kiwamitriathlon.com)





## MAVIC

### Pédales Zxellium SLR

Les Zxellium SLR sont frappantes au niveau de leur légèreté (190 g la paire). Elles utilisent la technologie d'enclenchement mise au point et éprouvée par Time, I-Clic qui assure un enclenchement sans effort. L'enclenchement est, en effet, rapide et facile.

J'ai apprécié la zone d'appui du corps de la pédale, très large, la sensation de transfert efficace de puissance est agréable. Avec un tournevis plat, vous pourrez jouer sur la sensation de liberté angulaire et latérale en variant la flexion de la lame de carbone à l'état « cale enclenchée ». Liberté angulaire : +/- 5° et latérale : +/- 2,5 mm. Attention, contrairement à Look, Mavic ne propose qu'un seul type de cale (1 seule liberté angulaire).

**Prix :** 160 € le jeu de pédales, 17,5 € la paire de cales iClic de recharge.

Toutes les infos techniques sur [www.mavic.fr/](http://www.mavic.fr/)

## MAVIC

### Cosmic Carbone 40 C

Ces CC 40 C (pour Clincher, modèle à pneu donc) sont polyvalentes. Avec leur profil de 40 mm, elles passent bien partout. Sur le plat, vous bénéficiez d'une meilleure inertie qu'une paire de roues basses et dans les cols, vous ne serez pas pénalisé par leur poids. Je les ai utilisées sur l'Ironman de Nice et je n'ai pas regretté mon choix ! Leur construction est basée sur un insert en aluminium de 130 g, sur lequel Mavic est venue draper et coller le carbone qui constitue l'essentiel de la jante. L'aluminium permet une meilleure résistance mécanique, utile à la fois pour contenir la pression de gonflage dans le pneu et la pression dû au freinage. Excellent conducteur thermique, il permet aussi une meilleure dissipation de la chaleur produite par le freinage. Sur terrain sec, le freinage est effectivement plus performant qu'une roue 100 % carbone. Sur route mouillée, c'est bien mais pas encore aussi performant qu'un modèle alu. Niveau confort de roulage, c'est très bon, l'aluminium venant atténuer un peu de la rigidité du carbone. Les pneus Yksion Pro offrent rendement et performance et résistent bien aux crevaisons. Un seule bémol, esthétique : les patins Mavic jaunes spécifique carbone marquent facilement la jante. Si vous cherchez une paire de roues polyvalentes et performantes, ne cherchez pas plus loin, c'est mon coup de cœur de l'été !

**Poids :** 1 545 g (la paire sans pneus), 2 085 g (avec pneus).

**Prix :** 1 990 €

# DARE2TRI® CUSTOM TEAM WEAR

**18 STYLES QUE VOUS POUVEZ**

**PERSONNALISER**

**DÉLAI MAXI 7 SEMAINES**

**QUANTITÉ MINIMUM 30 PIÈCES**

**MIX POSSIBLE ENTRE LES TENUES**

**HOMMES ET FEMMES DU MÊME STYLE**

**TAILLE XXS À XXL**

**ECHANTILLON NUMÉRIQUE GRATUIT**

**NUMÉRIQUEMENT GRATUITEMENT**

**DEVIS GRATUIT**

**POUR PLUS D'INFOS CONTACTEZ-NOUS :**  
[WWW.DARE2TRI.EU](http://WWW.DARE2TRI.EU) / [SALES@DARE2TRI.EU](mailto:SALES@DARE2TRI.EU)

### EXEMPLE DE DESIGN PERSONNALISÉ



Un nouveau document

Un nouveau document

Un nouveau document a été livré :

**DO YOU DARE**



Taillé pour le Longue Distance, mais sans être exclusif, le 180 est le nouveau vélo de chrono proposé par Paul Mathot. Pendant un mois, nos testeurs spécialistes de Vence l'ont pris en main. Impressions.



# ESSAI

# MATHOT 180

## PRÉSENTATION DE LA MACHINE

Lorsque nous avons reçu le Mathot 180 pour ce nouvel essai, nous avons été agréablement surpris par le colis. En effet, nous n'avons pas reçu un simple carton avec un vélo en kit à l'intérieur, mais une valise de transport rigide en guise d'écrin. **Plus pratique et écologique, cette caisse (valeur 400 €) pourra vous servir si vous voyagez en avion. Un gros plus !**

Après avoir sorti et assemblé le vélo, nous constatons que nous avons bien en mains un vélo « typé chrono », mais qui n'est ni radical ni exclusif. Il semble, en effet, parfait pour tenir une position confortable sur de longues distances. Le design est sobre, mais soigné. La marque a choisi un coloris noir mat très tendance, souligné de touches de blanc lui donnant un côté racé. L'«aéro» est bien présent avec un tube vertical massif, épousant au plus près la roue arrière. Il en est de même pour le tube diagonal et la douille de direction, qui sont massifs, eux aussi, mais proportionnés. En deux mots, on aime. Par contre, comme souvent sur ce type de vélo, la marque a opté pour des étriers standards et non intégrés.

Passons à présent aux périphériques. Et là, l'Italie est à l'honneur. En effet, Paul Mathot a choisi un groupe Campagnolo Athéna 11v en version EPS. Les leviers de passage de vitesses sur les prolongateurs sont appréciables et ergonomiques. Le groupe fonctionne correctement. Nous regretterons simplement l'absence d'un pédalier carbone pour le style. Le poste de pilotage se compose d'une potence Deda Zero 2 en aluminium, d'un cintre Deda Dabar, ainsi que des célèbres barres Deda Parabolica. La selle est une non moins célèbre Fi:zi:k Arione en version R7, selle confortable et adaptée aux pratiquants les plus souples. Côté roues, la marque a choisi, bien évidemment, des roues hautes en carbone pour accompagner ce cadre aéro. Il s'agit d'une paire de FFWD F6R, permettant d'aborder tout type de terrain et donnant un look ravageur au vélo.

Cette jolie machine étant prête pour le test, il ne nous restait plus qu'à installer nos pédales et à l'enfourcher pour aller vérifier les belles promesses.

## ESSAI DYNAMIQUE

La mise à nos cotes a été assez simple. Ce Mathot est vraiment taillé pour la performance mais dans le confort. Il nous semble qu'il sera assez facile de tenir la position dite « aéro ».

**Dès la prise en main, c'est bien le confort qui prédomine.** La performance est, elle aussi, au rendez-vous. Nous ne sommes pas déçus. Sur le plat, il est très efficace, de par sa rigidité générale. En effet, il est facile de tenir un rythme élevé et nous ne ressentons aucune perte de puissance. Il est vrai que les roues FFWD F6 remplissent à merveille leur rôle aérodynamique à haute vitesse. En position « aéro » sur ce terrain, nul besoin de se mettre en bec de selle pour être efficace, la position reste assez classique et facile à tenir.

Sur terrain vallonné, le constat est le même : le vélo est efficace et très agréable à manier.

Dans les relances, il se révèle efficace, sans nécessiter une énorme débauche d'énergie. Il réclamera toutefois un bon travail en danseuse afin de le mettre en action. Il permet cependant de reprendre rapidement de la vitesse en sortie de virage. Le vélo ne semblant pas taillé pour la montagne, nous commençons par des pentes douces permettant de rester en position sur les barres et le verdict est sans appel: **la vitesse est maintenue et la position est confortable.** Dans les pentes plus raides, le vélo est moins à son aise, mais cela semble logique de par sa philosophie, mais également à cause des roues hautes qui nécessitent plus de puissance. Il nous faudra relancer quelques fois afin de reprendre de la vitesse.

Après avoir abordé tous les reliefs, il ne nous restait plus qu'à



nous élaner dans une belle descente roulante et sinueuse pour alterner la position sur les barres avec celle mains sur les poignées de freins. Et le vélo se révèle une fois de plus très maniable et précis en trajectoire dans les deux positions. En conclusion, nous dirons que ce Mathot 180 est un vélo aérodynamique typé sport/compétition pouvant être exploité par tous grâce à un très bon confort.

### AVIS DES LECTEURS ESSAYEURS :

**Cyril (triathlète - Nice) :** « C'est un vélo très confortable avec lequel j'ai eu un bon feeling... J'ai adoré son style »

**Jack (triathlète LD - Cannes) :** « Super vélo sur lequel j'ai apprécié les commandes électriques ainsi que le confort en position aérodynamique »

**Yann (cycliste régional) :** « Vélo très facile à emmener en côtes avec un bon rendement... Puis, très beau design! »

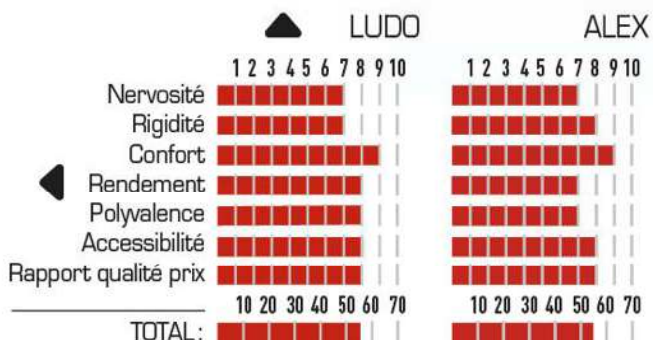
### FICHE TECHNIQUE

- **Cadre :** Mathot 180
- **Potence :** Deda Zero 2
- **Cintre :** Deda Dabar + Barres Parabolica
- **Manettes :** Campagnolo Athéna 11v EPS
- **Dérailleur Av :** Campagnolo Athéna 11v EPS
- **Dérailleur Ar :** Campagnolo Athéna 11v EPS
- **Etriers freins :** Campagnolo Athéna
- **Pédalier :** Campagnolo Athéna
- **Selle :** Fi:zi'k Arione R7
- **Roues :** FFWD F6
- **Pneus :** Continental Grand Prix
- **Prix :** Différents montages possibles (groupes, roues) par Paul Mathot. Consultez [www.mathot.lu](http://www.mathot.lu)

### Remerciements à notre partenaire :

#### Tendance Cycles

102, Avenue Henri Giraud  
06140 Vence





## 1 BIORACER

Maillot manches courte BodyFit et cuissard

### Race Proven One

Développée pour la compétition, cette tenue apporte un bon soutien musculaire. Les côtés, l'arrière et les zones au niveau des cuisses du cuissard peuvent être customisées aux couleurs de votre club (tout comme le maillot). Le maillot offre, quant à lui, une coupe près du corps avec des formes de manche aérodynamiques. Le tissu le composant sèche très rapidement et intègre une protection contre les UV. 3 poches dans le dos et zip autobloquant. Testé sur sorties longues, cet ensemble offre un très bon confort. **Prix** : entre 31 et 41,25 € pour le maillot, entre 52,5 € et 69 € pour le cuissard. Le prix dépend du volume d'articles commandés. Design personnalisé sur le site web.

[www.bioracer.com](http://www.bioracer.com)

## 2 FULCRUM

Racing Zero Nite

Un nouveau coloris pour le haut de gamme aluminium de chez Fulcrum ? Oui, mais bien plus encore. La jante reçoit, en effet, un nouveau traitement de surface (Plasma Electrolytic Oxidation), qui durcit le métal, augmentant ainsi sa résistance à l'usure, tout en offrant une meilleure performance de freinage. Les patins de frein de coloris rouge, développés spécifiquement pour ce modèle, se marient très bien avec ce nouveau coloris « nuit ». À noter également le moyeu avant retravaillé pour un léger gain de poids. Hauteur : 26 mm AV, 30 mm AR. **Disponibilité et prix** :

[www.fulcrumwheels.com](http://www.fulcrumwheels.com)

## 3 SUPPLEX

CAO

Préparation lactée en poudre pour petit-déjeuner, Supplex vous apporte vitamines et minéraux dans une boisson au goût de cacao maigre. La boisson est enrichie de 3 algues marines, vous apportant minéraux et oligoéléments naturels. Elle contient aussi du germe de riz, naturellement sans gluten et riche en vitamines B. Supplex peut parfaitement convenir aussi comme boisson d'hydratation durant l'effort. **Prix public conseillé** : 4,5 € (400 g) et 7,5 € (800 g). Disponible en GMS au rayon diététique.

[www.supplex.fr](http://www.supplex.fr)

## 4 NIKE PRO

Soutien gorge Rival

La nouvelle collection de soutien-gorge Nike Pro est née de 2 années de recherche et 600 heures de tests biomécaniques afin de minimiser le déplacement de la poitrine, tout en offrant un niveau de maintien optimal. Elle se compose de 4 soutiens-gorge conçus, pour répondre aux besoins de chaque athlète en termes de maintien. Le haut de gamme est le Nike Pro Rival, offrant un maintien ultime et proposé en 25 tailles différentes afin que chaque athlète puisse trouver le modèle qui lui convient le mieux. Le nouveau système Nike Pro 360 Fit est aussi proposé aux athlètes afin qu'elles trouvent leur taille exacte. **Prix** : 30 € (Classic) à 50 € (Rival)

[www.nikeinc.com](http://www.nikeinc.com)

## 5 TREK

Émonda

Dans la course au poids, la marque du Wisconsin a frappé un grand coup, en révélant début juillet sa toute nouvelle gamme de vélos de route, Emonda, avec son modèle top de gamme, le SLR 10 (photo) affichant 4,65 kg (taille 56), soit presque 1 kg de moins que le Cannondale SS Evo Black Inc ! Doté de la construction OCLV qui a fait le succès du Madone, le véto est décliné en pas moins de 16 niveaux d'équipement, notamment 5 modèles spécifiques femme (WSD). Les prix varieront entre 1 499 € (Emonda S4) et 12 999 € pour le modèle SLR 10.

[www.trekbikes.com](http://www.trekbikes.com)





# Triathlete SHOP.FR

## DARE2TRI® CUSTOM TEAM WEAR

EXEMPLE DE DESIGN PERSONNALISÉ



**18 STYLES QUE VOUS POUVEZ  
PERSONNALISER**

**DÉLAI MAXI 7 SEMAINES**

**QUANTITÉ MINIMUM 30 PIÈCES**

**MIX POSSIBLE ENTRE LES**

**TENUES HOMMES ET FEMMES**

**DU MÊME STYLE**

**TAILLE XXS À XXL**

**ECHANTILLON NUMÉRIQUE**

**GRATUIT**

**NUMÉRIQUEMENT GRATUITEMENT**

**DEVIS GRATUIT**

**POUR PLUS D'INFOS CONTACTEZ-NOUS :  
WWW.DARE2TRI.EU / SALES@DARE2TRI.EU**

Chronomètre Finis 3X100M

€46.95



Casque Fast 2 Ekoi

€54.95



Dare2Tri Ceinture porte-dossard

€7.50



**Achetez maintenant!**



## AGENCE FRANÇAISE DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE

### Résumé de la décision relative à M. Marcel RUDKOWSKI :

« Lors de la 3<sup>e</sup> étape de la 24<sup>e</sup> édition du Tour de Guyane de cyclisme, M. RUDKOWSKI a été soumis à un contrôle antidopage effectué à Sinnamary (Guyane), le 19 août 2013. Les résultats, établis par le Département des analyses de l'Agence Française de lutte contre le dopage le 26 septembre 2013, ont fait ressortir la présence de pseudoéphédrine, à une concentration estimée à 234 microgrammes par millilitre.

Par un courrier daté du 2 octobre 2013, la Fédération française de cyclisme a informé l'Agence française de lutte contre le dopage que M. RUDKOWSKI n'était pas titulaire d'une licence délivrée par cette fédération.

Par une décision du 26 mars 2014, l'Agence française de lutte contre le dopage, saisie de ces faits sur le fondement des dispositions du 1<sup>o</sup> de l'article L. 232-22 du code du sport, en application desquelles elle est compétente pour infliger des sanctions disciplinaires aux personnes non licenciées des fédérations sportives françaises, a décidé de prononcer à l'encontre de M. RUDKOWSKI la sanction de l'interdiction de participer pendant deux ans aux compétitions et manifestations sportives organisées ou autorisées par la Fédération française de cyclisme, par la Fédération française de cyclo-tourisme, par la Fédération française de triathlon, par la Fédération française du sport d'entreprise, par la Fédération sportive et culturelle de France, par la Fédération sportive et gymnique du travail et par l'Union française des œuvres laïques d'éducation physique.

L'Agence faisant application de l'article L. 232-23-2 du code du sport, il est demandé à la Fédération française de cyclisme d'annuler les résultats individuels obtenus par l'intéressé lors de la 3<sup>e</sup> étape de la 24<sup>e</sup> édition du Tour de Guyane de cyclisme, organisé le 19 août 2013, avec toutes les conséquences en découlant, y compris le retrait de médailles, points et prix.

La décision prend effet à compter de la date de sa notification à M. RUDKOWSKI.»

N.B. : la décision a été notifiée par lettre recommandée au sportif le 22 avril 2014, ce dernier ayant accusé réception de ce courrier le **26 avril 2014**. M. RUDKOWSKI sera suspendu jusqu'au **25 avril 2016** inclus.

### Résumé de la décision relative à Mme ... :

« Lors des championnats régionaux de cross-country d'athlétisme, Mme... titulaire d'une licence délivrée par la Fédération française d'athlétisme a été soumise à un contrôle antidopage effectué à Bron (Rhône), le 27 janvier 2013. Les résultats, établis par le Département des analyses de l'Agence française de lutte contre le dopage le 20 février 2013, ont fait ressortir la présence de bumétanide et d'heptaminol, à une concentration estimée respectivement à 2 nanogrammes par millilitre et à 300 microgrammes par millilitre.

Les instances disciplinaires compétentes en matière de dopage de la Fédération française d'athlétisme n'ayant pas statué dans les délais qui leur étaient impartis par les dispositions de l'article L. 232-21 du code du sport, l'Agence française de lutte contre le dopage a été saisie d'office sur le fondement des dispositions du 2<sup>o</sup> de l'article L. 232-22 du code du sport.

Par une décision du 10 avril 2014, l'Agence française de lutte contre le dopage a décidé de prononcer à l'encontre de Mme ... la sanction de l'interdiction de participer pendant un an aux compétitions et manifestations sportives organisées ou autorisées par la Fédération française d'athlétisme, par la Fédération française de triathlon, par la Fédération française du sport d'entreprise, par la Fédération sportive et culturelle de France, par la Fédération sportive et gymnique du travail et par l'Union française des œuvres laïques d'éducation physique.

L'Agence faisant application de l'article L. 232-23-2 du code du sport, il est demandé à la Fédération française d'athlétisme d'annuler les résultats individuels obtenus par l'intéressée lors des championnats régionaux de cross-country d'athlétisme, organisé le 27 janvier 2013, avec toutes les conséquences en découlant, y compris le retrait de médailles, points et prix.

La décision prend effet à compter de la date de sa notification à l'intéressée.»

N.B. : la décision a été notifiée par lettre recommandée à la sportive le 13 mai 2014, puis par courrier électronique le 15 mai 2014, cette dernière ayant accusé réception de ce courrier le **15 mai 2014**. Mme ... sera suspendue jusqu'au **14 mai 2015** inclus.



# TRIATHLETE

> magazine

Pour vous  
**69 €**  
seulement  
au lieu de  
**121,30**



**Contenu du pack triathlon :**  
1 boîte de malto antioxydant 500g  
1 boîte de gatosport 400g  
1 boîte d'hydrixir antioxydant 600g  
1 boîte de sélection performance 10 gels  
1 ceinture porte-dossard et 1 bidon 800 ml.



Pack Triathlon OVERSTIM.s  
d'une valeur de 49,90 €

12 Numéros (Grand Format) d'une valeur de 71,40 €

## ABONNEZ-VOUS !

Le pack triathlon OVERSTIM.s correspond aux réalités énergétiques du triathlète :

- Faites vos recharges énergétiques les 3 jours précédant l'épreuve avec **Malto Antioxydant**,
- Prenez une solide base de départ, via un repas énergétique, équilibré et digeste, avec **Gatosport**,
- Assurez une hydratation régulière et un renouvellement rapide du glucose circulant avec **Hydrixir Antioxydant**, éventuellement enrichi de **Malto Antioxydant** pour les efforts longs et intenses,
- Complétez avec les gels énergétiques contenus dans la **Sélection performance 10 gels** : Gel antioxydant, Energix, Coup de fouet et Red tonic agissant en synergie pour maintenir la glycémie à son plus haut niveau même dans les conditions extrêmes.



Votre cadeau vous sera livré séparément, entre 2 et 3 semaines.

**OUI, JE M'ABONNE À 1 AN :**

Je reçois 12 numéros de Triathlete Magazine + 1 pack triathlon de la marque OVERSTIM.s pour seulement 69 € au lieu de 121,30 €

Nom-Prénom: \_\_\_\_\_  
 Adresse: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 Code postal-Ville: \_\_\_\_\_  
 Pays: \_\_\_\_\_ Tél: \_\_\_\_\_  
 E-mail: \_\_\_\_\_

**FRANCE ET ÉTRANGER :**

ABO MARQUE-TRIATHLETE. CS 63656 - 31036 Toulouse Cedex 1

Tél : 05.34.56.35.60 - Email : triathlete@abomarque.fr

Par chèque bancaire ou postal à l'ordre de Sport Publications - sarl

Carte bleue, Visa ou E.C.M.C n° \_\_\_\_\_

expire le    Date et signature indispensables \_\_\_\_\_

**+ DOM TOM :**

Supplément de port de 5 € (envoi normal) ou de 20 € (par avion) par année d'abonnement.

**BELGIQUE :**

Triathlete, 26A rue de Mélin - 1320 Beauvechain

Par chèque bancaire ou virement au compte n° 068-2429822-96 à l'ordre de Triathlete.

**SUISSE :**

Contactez EDIGRUP SA, case postale 393, CH-1225 Chêne-Bourg

Tél. 022 348 44 28

Coupon à nous renvoyer accompagné de votre preuve de paiement.

\*Offre valable jusqu'à prochaine parution ou épuisement du stock.

En application de l'article 27 de la loi du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des informations vous concernant auprès de la SARL Sport Publications et vous pouvez vous opposer à la cession de vos nom et adresse.

**Abonnez-vous plus facilement  
par téléphone (carte de crédit)  
au 05 34 56 35 60**





## ▲ Que la montagne est belle

Le triathlon de l'Alpe d'Huez et l'Embrunman font partie des courses les plus dures au monde. Avoir l'une ou l'autre de ces classiques à son palmarès constitue le rêve de nombreux champions français. Mais il leur est souvent difficile de le concrétiser car la concurrence étrangère est souvent rude. Qu'en sera-t-il de l'édition 2014 ? Présents sur place, les journalistes de Triathlete vous proposeront de longs reportages de ces légendaires épreuves. Ils n'oublieront pas non plus de faire des focus sur de nombreux amateurs, qui ont autant de mérite, sinon plus, que les Pros.

## ▼ Ah les belles running !

Qui dit septembre, dit rentrée des classes. Les marques profitent souvent de cette période pour présenter leurs collections automne-hiver. Nous commencerons, le mois prochain, par un passage en revue de tous les nouveautés en termes de running. Pour vous permettre de trouver la chaussure qui vous correspond, une segmentation sera faite entre modèles universels/supinateurs et pronateurs.



## ▼ Les clés pour bien passer la course à pied

Après la natation et le vélo, la rubrique entraînement s'intéressera à la course à pied, le mois prochain. Comment passer de la course à pied à la course à pied triathlon ? Comment atteindre la foulée parfaite ? Comment corriger ses défauts techniques ? Comment bien passer les côtes ? Comment éviter les blessures ? Benoît Valque, le responsable de notre rubrique entraînement répondra à toutes ces questions dans le numéro de septembre.



■ **Directeur de la publication :**  
Thierry Deketelaere

■ **Rédaction :**  
2 rue de la Justice - F  
93213 SAINT-DENIS LA PLAINE CEDEX  
Tél. : 01.55.33.10.80  
Fax : 01.55.33.10.89

■ **Rédacteur en chef :**  
Olivier Berraud / o.berraud@triathlete.fr

■ **Rédaction :**  
Matthieu Amielh / m.amielh@triathlete.fr

■ **Photographes :**  
Thierry Deketelaere / thierry@triathlete.fr  
Christophe Guiard / c.guiard@triathlete.fr

■ **Ont collaboré à ce numéro :**  
Antoine Zirimis, Nicolas Becker,  
Alexandre Pettinati et Ludovic Boyer

■ **Service Publicité :**  
Thierry Deketelaere - Tél. : 06.60.06.19.37  
Courses / organisations  
Tél. : 01.55.33.10.82 - Fax : 01.55.33.10.89  
publicite@triathlete.fr

Régie Rhône-Alpes/PACA  
Yoann Obrenovitch - Tél. : 06.62.38.73.80  
yoann.obrenovitch@free.fr

■ **Administration :**  
2 rue de la Justice - F  
93213 SAINT-DENIS LA PLAINE CEDEX  
Tél. : 01.55.33.10.86 - F : 01.55.33.10.89

■ **Abonnements :**  
France : ABO MARQUE - CS 63656 -  
31036 Toulouse Cédex 1  
Tél. : 05.34.56.35.60  
triathletel@abomarque.fr  
Belgique : 26, A rue de Mélin  
B-1320 Beauvechain

■ **Production :**  
Médiactif sprl - 4, tienne Saint-Lambert  
5340 Mozet (Belgique)

■ **Graphisme :**  
Julien Mathieu & Dominique Sonnet

■ **Direction artistique :**  
Bruno Bosilo - www.bosilo.net

■ **Distribution :**  
MLP (France), AMP (Belgique),  
NAVILLE (Sui), KRAUS (Luxembourg)

■ **Triathlete est édité en France par**  
Sport Publications  
2 rue de la Justice - F  
93213 SAINT-DENIS LA PLAINE CEDEX

Numéro de commission paritaire :  
0416K83765  
ISSN 0769-7511  
Dépôt légal à parution

■ **Editeur responsable pour la**  
Belgique : Thierry Deketelaere  
26, A. rue de Mélin -  
B-1320 Beauvechain -  
Tous droits de reproduction (textes  
et photos) réservés pour tous pays

■ **Imprimé en Espagne par :**  
Printed in Spain by:  
Rotedic, Madrid





La VILLE DE NICE partenaire du :

# Triathlon de nice côte d'azur

**28 Septembre  
2014**

- Championnats de France
  - > Clubs de D1
  - > Individuel Elite
  - > Groupe d'Âge
- Course Open Individuel & Relais



Agathe SEMICHON-Jerome BLANCHARD-Adeline BEAUCHE-Thomas BOUQUET-Christophe RIGOU-Valentin ROUVIER-Neila BAILLY-Jerome SAIVE-Laurie MOUCET-Alexis MARIBRAS-Bernard LE BOYER-Daniel ESCOFFIER-Sylvie RADUL-Philippe FOUTRIEN - Fred-eric SULTAN-Arno France-Julia-Fabrice BOSSON-Car-oline AMIC-Olivier MARCEAU-Jean-Luc THERO-Pierre PIC-Thierry DELAHAYE-Christophe MASSA-Alexandre SEGLIN-Sebastien SADOIRGE-Benjamin POINTREAU-Philippe RACINE-Tribault BARDUILLET-Gregoire BONZEL-Marc VEZINE-Matthieu RIGONI-Flas Cassier-Harvey MGLOTTE-Sub-arten LE BOULCH-Matthieu MARTINAT-Steven GUERIN-Fabrice ALLAN-Georges GILLAS-Nicolas POINCEY-Christophe MACON-Gilles LANTIER-G. PAJOLA-Mekero EDOUARD-Sebastien PALAZON-Romain BOHDANOWICZ-Alex WALLIMON-Charles BALLOFFET-Lionel MEZAT-Armand POMES-Franck BRULAS - Anthony DEL-PIERRE-Charles CARLES-Sandra VIMES-Clarise CARLES-Christine Valerie ARDU-Sarah CASANA-Claire ERNOLFF-Viviane KOMLE-Isabelle PERRIN-Elodie JOLY-Jessica CALVO-Lenaig LE DU-Isabelle STANKEWICZ-Maïne CIAMOS-Annick OBRIEN-Carol BAGUN-Julie MAURIN-Damien GROS-Paris-Lesley MEGHAN-Audrey ZARAGOZA-Marina DORZ-Julie MEKICER-Toccio CABRERA-OZONA-Claire BEVALE-T Karine TEOW-Cenevieve MASCARELL-Edith DASSE-Patricia LEGAY-Claire MAYNARD-Anne-Sophie ELIET-Caroline JOUAN PONS-Natalia JULIEN-Swiftana GASTAUT-Claudia DELLA TORRE - Stephanie ANTIM-PARIGI-Celine FAIV-IRVA-Amelie GALLO Marie MAES-Danielle PUFFETT-Elodie Megar BEHZAD-Pascal MONIS-STEVEN-LAINDA-MASSA-PIRELO-DI-THIROP-LES-NEO-PYTTES-SANS-DI-MAMAZING-TEAM-LES TRIPHASES-V. Annabelle DESBARRELS-Matthieu LUDEDE-Damien SHIGER-Antony LANDREAN-Lucas JACOLIN-Thomas RENNETEAU-Yannick BOURSELOUX-Thibault CHAT-Philippe DUPONT-Yannick CHATELAS-Marc LOUIS-Franck TA JIR-Alex VENEVAULT-Michel DARRAS-Robert CADIERE-Nicolas SAPP-En MS- REDITH-Adrian DUMONT-Jean CERMAIN-Bernard PY - Sebastian HAGTMANN-Fabian GRAMACONT-Julian DAVIDA-Jocelyn MOURIER-Romain ELIAS-Emmanuel WORMS-Dominique CHERON-Dominique CHAMARD-Etienne SCHMITZ-Jean-Claude ERNOUF-Bruno GILBERT-Her-ean GLEBER-Cassin MALIG-Jean-Arthur PRIGON-Thierry GRAS-Julien ASSIC-Domenico BAIMOND-Beat-Louis CHALINE-Pierre-Jean DELHOLME-Philippe FRADIN-Serge MUCO-Benoit BOURIS-Emmanuel FOURNAIS-Bruno VALA-Jeremy BERARD-Etienne FERLE-Christophe MICHANGE-Virginie CHASTAN-Patrick Simeon BLONDI-Justina BLANK-ONL-Evelisea CHEVREUIL-Stephanie MASCOY-FILLES VENUES-Fanny SCALES-Olivia ZURJER-Emilie Blimenc-DARLEURS-Julie ROBERT-Ségolène COLSON-Sasa MILEG-Valérie POBOUT-Ludovine BEMAUD-Edric BERTHEZOME-Joëlle FACES-Cécile MICHE-Bernard MA-SCHIELLI-SERVILLA-Thierry ALFOCEA-Christophe RIBELL-Jean-Claude CHARLY-David GOULL-Patrick GARCIN-Alexandre SANTAC-Didier Romuald LEFE-Vic-Pierre-Alexis FLOQUIN-CHRISTOPHE-Christophe BATTES-Stephane MAYNARD-Ferns VAN WELLS-Hubert CHERIC-CYRIL CESARONI-Quentin ANES-Stephanie EYARD-Manuel MAYER-Romain MAGNIER-Gregory MELJNER-Arthur RESSEVELES-WOLVERINES-Bostelkon JULIEN-Franck SONZON-François MAIRE-LUIS-Substantin CHAMASO-Sylvie DOBERT-Bruno DUMAS-Boban TIRBILIN-CHABERT-Loc-REGOLINI-Ben-Paul BILL-Pascal DEFAUX-Cécile ROLDMAN-Franck MARCHAND-RECEIN-Katharine BESSET-Gregory JEANIN-Laurent LACOMBE-Jerome VESTUR-Julien NICOLAS-Bernie RL-Sylvain TEMONS-Michelle MAILLET-Carole-Christophe MATFRE-François HAIR-Jean-Pierre MARCHAL-Stephane-ROBERT-Christiane LELENT-Pierre OROSCO-Absin DELLANCOE-Christophe REYDAN-Nicolas GARCIA

Informations & Inscriptions  
[www.triathlondenice.fr](http://www.triathlondenice.fr)



CONSEIL GÉNÉRAL  
DES ALPES MARITIMES

TRIATHLETE  
magaz.les

SPORT +

RMC  
IMPO TALK SPORT

VILLE DE NICE  
www.nice.fr



# IL N'Y A PAS QUE LE FOOT DANS LA VIE



**695 LIGHT Flag Edition.** La nouvelle collection Premium Flag Edition se pare des couleurs des pays participant à la Coupe du Monde.

Nouvelle potence Aerostem intégrée 100% carbone - Nouveau tissu carbone HM ultra-light 1,5k - Pédalier ZED2 monobloc 100% carbone - Fourche HSC7 100% carbone - Tige de selle intégrée E-Post carbone.





Dimanche 31 Août 2014

N°327 - AOÛT 2014

TRIATHLETE

# TRIATHLETE

## PROGRAMME OFFICIEL



**CHALLENGEVICHY**  
3.2014 we are triathlon!



Un domaine, une âme, une histoire.



# R Domaine Royal de RANDAN



**ENTRÉE GRATUITE**  
pour les moins  
de 26 ans

[www.domaine-randan.fr](http://www.domaine-randan.fr)

**La Région Auvergne vous fait découvrir la vie de château !**

Des concerts, spectacles, visites nocturnes et thématiques, expositions et journées festives sont au programme de la saison 2014

**Renseignement :**

Domaine Royal de Randan

Place Adélaïde d'Orléans

63310 RANDAN

Tél : 04 70 41 57 86

E-mail : [domaine-randan@cr-auvergne.fr](mailto:domaine-randan@cr-auvergne.fr)

Site : [www.domaine-randan.fr](http://www.domaine-randan.fr)

Facebook : [www.facebook.com/DomaineRandan](http://www.facebook.com/DomaineRandan)

Ouvert tous les jours sauf le mardi





# ÉDITORIAL

Welcome to Challenge Vichy

One of my favourite aspects of this spectacular race is how well laid out it is for athletes and spectators, everything is within easy reach in this wonderful setting on the banks of the Lac d'Allier. It's exciting to see the new run course going through the heart of this historic city and for those of us from overseas, it's wonderful that the course showcases the best of typically French architecture on the run and countryside on the bike.

Over the past three years Challenge Vichy has become one of Europe's must-do races. We're delighted to welcome athletes from all corners of the world and I'd like to take this opportunity to thank you all for your support of Challenge Vichy and the Challenge Family.

While Challenge Vichy has grown into a true triathlon festival for all ages, so has the Challenge Family with now 27 races on five continents, all with the focus on providing the best possible athlete experience. Gael, Amandine and the team behind Challenge Vichy are passionate about giving you the race of your life. So I'd like to say thank you to them, the hundreds of volunteers and of course the sponsors and local stakeholders, without whom none of this would be possible.

I have no doubt you will have an amazing race, the course is spectacular and the community support outstanding and the finish line one of the most vibrant in the whole Challenge Family series – enjoy!



**Zibi Szlufcik**  
Challenge Family CEO

Bienvenue au Challenge Vichy

L'une des choses que je préfère sur cette course spectaculaire est la façon dont tout est mis en oeuvre pour les athlètes et les spectateurs. Tout est à portée de main dans ce merveilleux environnement que sont les bords du Lac d'Allier.

C'est excitant de voir le nouveau parcours course à pied passer dans le cœur de cette ville historique et pour ceux, comme moi, qui viennent de l'étranger, c'est formidable que la course puisse mettre en valeur le meilleur de cette architecture typiquement française sur la course à pied et l'arrière-pays en vélo.

Lors des 3 dernières éditions, le Challenge Vichy a démontré qu'elle était devenue une des courses "à faire" en Europe. Nous sommes ravis d'accueillir les athlètes des quatre coins du monde et je voudrais profiter de cette occasion pour vous remercier tous de votre soutien au Challenge Vichy et à la Challenge Family.

Alors que le Challenge Vichy est devenu un vrai festival de triathlons pour tous, la Challenge Family a grandi de la même façon avec maintenant 27 courses sur les cinq continents. Tous, nous avons le même objectif d'offrir la meilleure expérience possible aux triathlètes. Amandine, Gaël, et l'équipe derrière Challenge Vichy sont passionnés pour vous proposer la course de votre vie. Donc, je tiens à les remercier, ainsi que les centaines de bénévoles et, bien sûr, les sponsors et les acteurs locaux, sans qui rien de tout cela ne serait possible.

Je ne doute pas que vous vivrez une course incroyable : le parcours est spectaculaire, le soutien communautaire exceptionnel et la ligne d'arrivée, une des plus animées de toute la série Challenge Family - profitez-en!

**Zibi Szlufcik**  
Président de la Challenge Family





# ÉDITORIAL

Chers Triathlètes,

Nous sommes heureux de vous accueillir sur la 4ème édition de Challenge Vichy. Cette année, près de 2500 triathlètes feront le déplacement des 4 coins du monde.

Afin de vous faire passer les meilleurs moments possibles sur cet événement, nous tentons chaque année d'y apporter améliorations et nouveautés. Pour cette nouvelle édition, l'aire de transition a été modifiée et rapprochée de la sortie natation. Vous découvrirez également un nouveau parcours course à pied qui passera au cœur de Vichy devant l'Opéra. Et pour ne rien rater de votre course, les spectateurs pourront suivre le live via un écran géant.

Enfin, et pour que le passage de la finishline reste inoubliable, nous avons imaginé une nouvelle aire d'arrivée encore plus grandiose.

En plus des habituels Challenge Vichy, Vichy Half Triathlon, Junior Challenge et Fun Run, les triathlètes, les accompagnateurs et les auvergnats pourront participer à deux nouvelles épreuves, le Vichy M Triathlon et l'épreuve de natation Vichy Eau Libre.

Monter un événement de cette ampleur ne peut se faire sans le soutien colossal des collectivités territoriales (Ville de Vichy, Vichy Val d'Allier, Conseil Régional Auvergne, Conseil Général Allier et Conseil Général du Puy-de-Dôme), nos partenaires privés et notre armée de bénévoles (+ de 700) qui nous apportent leur aide depuis 4 ans. Sans eux, tout cela ne serait pas possible.

A tous, chers triathlètes qui prendrez le départ dans quelques jours, nous vous souhaitons de vivre la course de votre vie et de repartir avec des étoiles pleins yeux ... rendez-vous sur la ligne d'arrivée !



**Amandine et Gael MAINARD**

Directeurs de Course

Dear Triathletes,

We are delighted to welcome you to the 4th edition of Challenge Vichy. This year, nearly 2,500 triathletes are coming from all over the world to join the competition.

In order to offer you the best possible time during this event, we try year after year to make improvements and develop novelties. For this new edition, the transition area has been modified and set closer to the swim exit. You will also discover the new run course through the centre of Vichy and past the Opera House. Moreover, those spectators who do not want to miss out on any part of the race will have the opportunity to watch it live on a huge screen.

And to make it an unforgettable moment as you pass the finish line, we have devised a new and more spectacular Finish Line Area.

Besides the now familiar Challenge Vichy, Vichy Half Triathlon, Junior Challenge and Fun Run, fans and friends as well as the inhabitants of the Auvergne will have the opportunity to take part in 2 new competitions, namely the Vichy M Triathlon (Olympic distance) and the Vichy Eau Libre (Open Water swimming).

Such a large scale event could not be organized without the huge support from the local authorities (the city of Vichy, the Vichy Val d'Allier District, the Council for the Auvergne Region, the Council for the Allier Department and the Council for the Puy-de-Dôme Department), our private partners and our « army » of over 700 volunteers who have been helping us for 4 years. Without them, all of this would not be possible.

Dear triathletes, before you meet at the starting line in a few days, we wish each of you the race of your dreams and a dazzling experience at Challenge Vichy.

See you at the finish line !

**Amandine and Gaël MAINARD**

Race Directors



Après le succès croissant de ses trois précédentes éditions, Vichy accueille fin août son quatrième triathlon international sous le label Challenge, véritable défi sportif avec ses trois épreuves de 3,8 km de natation dans le Lac d'Allier, 180 km à vélo et un marathon, sans oublier le Half et le M, permettant à certains triathlètes de se jauger avant de se lancer sur la distance reine.

Avec près de 2 000 inscrits de 30 nationalités différentes, un plateau exceptionnel de pros et un vaste programme d'activités construit autour de l'évènement, cette quatrième édition, qui s'inscrit dorénavant dans la durée, ne pourra que satisfaire les quelques 10 000 spectateurs qui vont la suivre dans une ambiance familiale.

Nous devons son succès et sa renommée désormais internationale à ses organisateurs, que je remercie chaleureusement, mais aussi à la qualité des infrastructures sportives et hôtelières de notre ville, ainsi qu'à l'aide technique, financière et humaine qu'elle apporte.

Je ne voudrais pas oublier non plus de remercier tous les bénévoles qui, à titre individuel et au sein des clubs locaux, ont œuvré à sa pleine réussite.

Bienvenue à Vichy, très beau Challenge, et maintenant place à la compétition !



**Dr Claude MALHURET**

Ancien Ministre

Maire de Vichy

Président de la Communauté d'agglomération Vichy Val d'Allier

Conseiller Régional d'Auvergne

Following the increasingly successful first three editions of Challenge Vichy, Vichy is proud to host in late August 2014 its fourth international triathlon which includes swimming in the River Allier (3.8 km), cycling (180 km) as well as full marathon. This year, the competition will also feature the Vichy Half and the Vichy M which give less experienced athletes opportunities to test their performances before joining the leading race.

With nearly 2,000 competitors of 30 different nationalities, an outstanding selection of professional athletes, and a large programme of sport-related activities, this 4th edition of Challenge Vichy has now become a regular highlight and a long-term local landmark.

It will no doubt delight the 10,000 spectators who are expected to watch the race in a friendly family atmosphere.

This sporting event owes its success and international reputation not only to the organisers whom I wish to thank warmly, but also to the high-quality sports and hotel facilities in our city, and to the technical, financial and human support it provides.

I am also extremely grateful to all the volunteers for contributing, individually or in local clubs, to turn this event into a true success.

Welcome to Vichy and have a very nice Challenge. Let's enjoy the competition now!

**Dr Claude MALHURET**

Former Minister

Mayor of Vichy

President, Vichy Val d'Allier District

Councillor for the Auvergne Region





# ÉDITORIAL

## Un Challenge sportif grand public

Depuis 2011, la Région Auvergne est partenaire du Challenge Vichy, un rendez-vous sportif qui monte en puissance à chaque nouvelle édition. Fin août, les triathlètes sont de retour, toujours plus nombreux, pour prendre part à cette compétition qui devrait réunir environ 2 500 participants. Une nouvelle course est organisée en 2014, le samedi : le Vichy M triathlon. La journée du dimanche est bien sûr réservée à l'épreuve reine, qui emmènera les plus sportifs sur un parcours exigeant de 3,8 km de natation, 180 km de vélo et 42 km de course à pied. C'est une épreuve spectaculaire, à ne pas manquer !

La partie vélo se court essentiellement dans le Puy-de-Dôme à un rythme rapide, du fait du faible dénivelé : elle est aussi très appréciée par les triathlètes pour le splendide panorama qu'elle offre sur la chaîne des puys. Parmi les nouveautés 2014, le parcours de course à pied a été modifié, de manière à permettre aux coureurs de mieux profiter de la ville : la course passera en effet devant les Thermes, l'Opéra et le Parc des Sources.

Le Challenge Vichy réussit un pari intéressant : animer un véritable « village expo » pendant 5 jours. Au-delà des courses, un feu d'artifice, des courses spécialement pour les enfants, et des animations diverses font en effet vivre cette manifestation de haut niveau et très suivie par le grand public.

A ce titre, la Région Auvergne est heureuse d'être aux côtés des organisateurs et bénévoles grâce auxquels le Challenge Vichy remporte un succès incontestable, auprès des sportifs et des spectateurs. Il me reste à souhaiter, à toutes et à tous, une excellente semaine et un très bon séjour en Auvergne !



**René SOUCHON,**  
Président de la Région Auvergne  
Ancien Ministre

## A popular sports Challenge

The Auvergne Region has been an official sponsor of Challenge Vichy, an increasingly successful sporting event, since 2011. Triathletes will be back at the end of August in ever greater numbers to take part in this competition which is expected to gather around 2,500 participants. This year, a new race, the Vichy M. Triathlon, has been organized for Saturday 30th August. As usual, Sunday 31st August will feature the extremely demanding leading competition that will test the most confirmed athletes in swimming (3.8 km), cycling (180 km) and running (42 km). This genuinely spectacular athletic event should definitely not be missed !

Le Puy-de-Dôme department will host most of the cycling race, thus giving participants an opportunity to enjoy the wonderful panorama over the Chaîne des Puys as they cycle fairly fast over gentle hills. Among the novelties for 2014, the running race has been modified to offer all competitors a better insight into the charms of Vichy as they run past the Thermal Baths, the Opera House and the Parc des Sources.

Challenge Vichy has also reached another important objective, namely running a lively « Village Expo » over 5 days. In fact, besides the official competitions, visitors will enjoy fireworks, races for children, as well as sports-related entertainment during this very popular high-profile sporting event.

This is why the Auvergne Region is delighted to support both the organizers and the volunteers who have turned Challenge Vichy into a true success for athletes and spectators alike. I wish everyone an excellent week and a most pleasant stay in the Auvergne !

**René SOUCHON,**  
President for the Auvergne Region  
Former Minister



« Le mot du Président du Conseil général », Challenge Vichy 2014, du 28/08 au 01/09 – Vichy

Le Département de l'Allier est fier d'accueillir la nouvelle édition du « Challenge Vichy » qui se déroule durant 5 jours sous le signe de l'effort, de la convivialité, et du partage. Le cru 2014 de cet évènement majeur de l'été pour l'agglomération vichyssoise devrait regrouper pas moins de 2 500 athlètes, qui prendront part à plusieurs courses différentes : le Vichy M Triathlon sur une courte distance, la FUN RUN et le JUNIOR CHALLENGE pour les enfants, et enfin les épreuves phares, à savoir le Challenge Vichy et le Vichy Half Triathlon. Signe de la prise d'importance et du rayonnement croissant de cette manifestation sportive, l'édition 2014 réunira 5 fois plus de participants que la première édition qui s'était tenue en 2011.

La notoriété grandissante de cette compétition sportive illustre également le savoir-faire des bénévoles et dirigeants. Je les félicite chaleureusement pour le travail accompli et ne doute pas qu'ils seront largement remerciés lors de la fête des bénévoles qui clôturera ce « Challenge Vichy » 2014.

En tant que président du Conseil général de l'Allier, je souhaite à toutes celles et ceux qui prendront part à cette manifestation de passer un très agréable séjour dans la cité thermale de Vichy et de profiter des nombreux attraits qui caractérisent le bourbonnais.

Bon challenge à toutes et tous !



**Jean Paul DUFREGNE**  
Président  
Conseil Général de l'Allier

« A word of the President of the General Council », Challenge Vichy 2014, 28/08-01/09 – Vichy

The Allier Department is proud to host the 5-day new edition of « Challenge Vichy », a competition dedicated to values such as effort, conviviality and sharing.

The 2014 edition of this summer's major sports event in the Vichy area is expected to attract no less than 2,500 athletes who have registered in various races : the Vichy M Triathlon, the FUN RUN and JUNIOR CHALLENGE for children and last but not least, the competition highlights, namely the Challenge Vichy and the Vichy Half Triathlon. With five times more participants than the first edition in 2011, the 2014 races underline the rising importance and prestige of this sporting event.

The growing fame of this competition also testifies to the expertise of both volunteers and organizers whom I wish to congratulate warmly for their work. I am fully convinced that they will receive well-deserved thanks as the Volunteers' Party brings Challenge Vichy 2014 to a close.

As President of the General Council for the Allier Department, I wish all the participants in this event an excellent stay in one of the Allier spas, Vichy, and hope they will fully enjoy the genuine charms of Le Bourbonnais area.

Have a most enjoyable Challenge !

**Jean-Paul DUFREGNE**  
President  
General Council for the Allier Department





# ÉDITORIAL

Chaque année, des centaines de milliers de personnes viennent, parfois de très loin, admirer la Chaîne des Puys.

Il y a ceux qui observent son extraordinaire panorama de loin, et ceux qui s'approchent jusqu'à gravir les flancs des volcans pour contempler la vue depuis les sommets.

Il y a ceux qui s'y aventurent le temps d'une flânerie familiale et les randonneurs chevronnés qui l'arpentent d'un pas déterminé.

Il y a, aussi, les sportifs qui la survolent, qui y roulent, y courent, y grimpent.

Il y a, encore, les artistes qui la croquent, qui la chantent, qui la photographient, à qui elle inspire des œuvres ou dont elle sert de tableau grandeur nature.

Il y a, enfin, ces milliers d'athlètes qui participent au Challenge Vichy et dont les coups de pédale courageux les mènent à travers la plaine de la Limagne d'où ils peuvent profiter, au cœur de l'effort, d'un point de vue exceptionnel sur nos 80 volcans.

**Ces derniers, athlètes hors pair venus des quatre coins du globe, repartent ensuite avec le goût de l'exploit et l'image d'un patrimoine naturel exceptionnel dont ils racontent la beauté dans leurs différents pays.**

**Mais, en passant, ils nous laissent en souvenir ces valeurs qui les animent, celles du courage et de l'effort, du dépassement de soi et du respect des autres, de l'humilité et de la solidarité.**

Ce sont ces valeurs partagées lors du Challenge Vichy que le Conseil général soutient, de même que l'organisation d'une manifestation qui invite à la découverte des territoires et au respect des milieux, ou encore ces athlètes dont la seule participation à l'épreuve est déjà un exploit.

C'est pourquoi je suis heureux de vous souhaiter la bienvenue pour ce rendez-vous qui combine nage, vélo et course, mais qui allie aussi à la perfection convivialité et performance !



**Jean-Yves GOUTTEBEL**  
Président du Conseil général  
du Puy-de-Dôme

Every year, hundreds of thousands of visitors come to admire the Chaîne des Puys.

Some of them watch its amazing panorama from a distance, others come closer and go up the slopes of the volcanoes to watch the view from their tops.

Families travel there for a gentle stroll while confirmed and determined hikers stride across the mountain range.

Sportsmen fly over it, cycle across it, run on it, or even climb it.

Artists sketch it, sing it and photograph it, their works inspired by this life-size picture.

Finally, thousands of participants in Challenge Vichy cycle bravely across the Plaine de Limagne where they can enjoy an outstanding view of our 80 volcanoes as a reward to their remarkable efforts.

When these outstanding athletes who have come from all over the world leave after the competition, duly proud of their achievements, they keep in mind this exceptional natural heritage whose beauty they share back home.

But during their stay, they show and give us as a souvenir those values they cherish, namely courage and effort, self-transcendence and respect, humility and solidarity.

The General Council not only supports these values which are so characteristic of Challenge Vichy, a sports event that invites everyone to discover our territories and to respect the natural environment, but it also encourages all the athletes whose participation in the competition constitutes a feat in itself.

That's why I am delighted to welcome you to this sporting event which includes swimming, cycling and running and which also combines to perfection conviviality and performance !

**Jean-Yves GOUTTEBEL**  
President, General Council  
for the Puy-de-Dôme Department



# The finish line just got closer

- Real juice flavours for a light refreshing taste
- 23g of pure carbohydrate
- Proven in the World's toughest competitions
- Available with or without caffeine
- Easy to carry, easy to open



**HIGH5**  
SPORTS NUTRITION  
WWW.HIGHFIVE.CO.UK



www.taymory.com



**CHALLENGEVICHY**  
we are triathlon!  
OFFICIAL MERCHANDISING  
designed by  
**TAYMORY**

**WEAR YOUR DREAMS**

CUSTOMIZED DESIGNS · SHOP ON-LINE · FAST DELIVERY

TRIATHLON  
CYCLING  
RUNNING  
TRAIL  
SWIM  
CASUAL

Find us on  
Facebook



# VILLAGE EXPOSANT



## CHALLENGE VICHY EXPO

Le village exposition est le fil rouge du Challenge vichy. Ouvert 5 jours au coeur du Centre Omnisports Pierre Coulon, vous pourrez y faire vos emplettes triathlétiques dans les 25 stands attendus qui vous proposeront des accessoires, équipements, matériels, mais également des services comme la réparation des vélos, des massages... Un stand officiel de merchandising tenu par TAYMORY vous accueillera à l'entrée du village exposition, le tout dans l'ambiance bucolique des parcs du Centre Omnisports Pierre Coulon.

Le Village exposition Challenge Vichy sera ouvert :

Jeudi 28 Août de 12h à 19h

Vendredi 29 Août de 10h à 19h

Samedi 30 Août de 8h à 19h

Dimanche 31 Août de 10h à 19h

Lundi 1er Septembre de 9h à 12h

Vous pourrez y manger des produits de restauration rapide (pâtes, frites, sandwichs...) ou gastronomiques avec foie gras, magret ... produits biologiques de la GAEC de la Croix Soleil.

**Stands présents:** Merchandising Challenge Vichy Taymory, High5, Sailfish, Zerod, Zoogs, GEM Courir, Skinfit, Association Grégory Lemarchal, Mecenat Chirurgie Cardiaque , DV Sports, BEN RUN BEN RANDO, Compex, Tyrol, SUN MACHINE Lunettes, Mathot, Les 4 Nages, Planet Cycles, Dix40, ESM Sport, Team Argon 18, Herbalife, Ecole de Kinésithérapie de Vichy, BV Sport, Cycles Walhauser et BV Sport, restauration GAEC La Croix Soleil...

## CHALLENGE VICHY EXPO

The « Village Expo » is the common thread of Challenge Vichy. Open over 5 days in the very heart of the Pierre Coulon Parc Omnisports, it gives visitors an opportunity to do some triathlon-related shopping among the 25 stands that are expected on site : all kinds of equipment together with services such as bicycle repairs and massage will be available. An official merchandising stand run by TAYMORY will welcome visitors at the entrance to the « Village Expo » in the bucolic atmosphere of the Parc Omnisports.

The Challenge Vichy « Village Expo » will be open :

Thursday 28th August : 12.00 – 19.00

Friday 29th August : 10.00 – 19.00

Saturday 30th August : 8.00 – 19.00

Sunday 31st August : 10.00 – 19.00

Monday, 1st September : 9.00 – 12.00

Fast food (pasta, chips, sandwiches) and gourmet food (foie gras, magret, bio products from « GAEC de La Croix du Soleil ») will be on sale on the premises.

**Stands :** Merchandising Challenge Vichy Taymory, High5, Sailfish, Zerod, Zoogs, GEM Courir, Skinfit, Association Grégory Lemarchal, Mecenat Chirurgie Cardiaque , DV Sports, BEN RUN BEN RANDO, Compex, Tyrol, SUN MACHINE Lunettes, Mathot, Les 4 Nages, Planet Cycles, Dix40, ESM Sport, Team Argon 18, Herbalife, Ecole de Kinésithérapie de Vichy, BV Sport, Cycles Walhauser et BV Sport, restauration GAEC La Croix Soleil...



# PARTENAIRES



## Le Petit Train de Vichy



*Partez à la découverte de Vichy, reine des villes d'eaux.*

Le Petit Train de Vichy vous propose de relier le centre ville au Centre Omnisport Pierre Coulon lors de l'événement Challenge Vichy. Plus d'informations les tarifs et trajet sur notre site internet [www.challengevichy.com](http://www.challengevichy.com) à partir du 20 Août.



# PROGRAMME CHALLENGE VICHY 2014



## MARDI 26 AOÛT / TUESDAY AUGUST 26

9.00 - 10.30

Reconnaissance parcours à pied CHALLENGE VICHY et VICHY Half triathlon (10.5kms)  
Running training on the original CHALLENGE VICHY and VICHY Half triathlon lap (10.5kms)

## MERCREDI 27 AOÛT / WEDNESDAY AUGUST 27

8.00 - 10.00

Entraînement natation Parc Omnisports  
Swimming Training at Parc Omnisports

10.00 - 13.30

Reconnaissance parcours vélo CHALLENGE VICHY et VICHY Half triathlon (90 km)  
Bike ride on the original CHALLENGE VICHY and VICHY Half triathlon lap (90 km)

## JEUDI 28 AOÛT / THURSDAY AUGUST 28

8.00 - 10.00

Entraînement natation Parc Omnisports Swimming Training at Parc Omnisports

12.00 - 19.00

CHALLENGE EXPO CHALLENGE EXPO

12.00 - 19.00

Retrait des dossards Registration open

## VENDREDI 29 AOÛT / FRIDAY AUGUST 29

8.00 - 10.00

Entraînement natation Parc Omnisports Swimming Training at Parc Omnisports

10.00 - 19.00

CHALLENGE EXPO CHALLENGE EXPO

10.00 - 19.00

Retrait des dossards Registration open

10.00 - 11.00

Briefing en Anglais Pre-race Briefing English

11.15 - 12.15

Briefing en Allemand Pre-race Briefing German

12.30 - 13.30

Briefing en Espagnol Pre-race Briefing Spanish

14.00 - 15.00

Briefing en Français Pre-race Briefing French

19.00 - 21.00

Pasta-party Pasta-party

## SAMEDI 30 AOÛT / SATURDAY AUGUST 30

7.00 - 9.00

Retrait des dossards Vichy M Triathlon seulement  
Registration open only for Olympic Distance (Vichy M Triathlon)

9.00

Départ Vichy M Triathlon Start Vichy M Triathlon (Olympic distance)

8.00 - 19.00

CHALLENGE EXPO CHALLENGE EXPO

9.00 - 14.00

Retrait des dossards Challenge Vichy et Vichy Half Triathlon  
Registration open for Challenge Vichy and Vichy Half Triathlon

10.15 - 11.30

Entraînement natation Parc Omnisports Swimming Training at Parc Omnisports

13.00

Récompenses Vichy M Triathlon sur le podium du Stade d'arrivée.

14.00 - 16.00

Junior Challenge Duathlon Course pour enfants. Inscription dans la tente près de la bouteille gonflable HIGH5 sur les bords de l'Allier.  
Junior Challenge Duathlon race for children. Registration tent near inflatable bottle HIGH5 on the bank of the river Allier.



# TIME SCHEDULE CHALLENGE VICHY 2014



14.00	Départ Epreuve Natation en eau libre 1500m , licenciés FFN et FFTRI. Inscription dans la tente près de la bouteille gonflable HIGH5 sur les bords de l'Allier. <i>Open water race , 1500m, with FINA licence, Registration tent near inflatable bottle HIGH5 on the bank of the river Allier.</i>
14.45	Départ Epreuve Natation en eau libre 1500m , non-licenciés . Inscription dans la tente près de la bouteille gonflable HIGH5 sur les bords de l'Allier. <i>Open water race , 1500m, without FINA licence, Registration tent near inflatable bottle HIGH5 on the bank of the river Allier.</i>
14.00 - 18.30	Dépôt des vélos Challenge Vichy et Vichy Half Triathlon <i>Bike chek-in</i>
17.00	FUN RUN CHALLENGE VICHY . Inscription près du départ à côté de l'aire d'arrivée. <i>FUN RUN CHALLENGE VICHY. Registration at the start line , closed to the finish line area</i>

## DIMANCHE 31 Aout : JOUR DE LA COURSE / SUNDAY AUGUST 31 : RACEDAY

5.00	Ouverture du parc à vélo <i>Transition area open for athlètes</i>
7.00	Départ professionnels, groupes d'âge et relais CHALLENGE VICHY <i>Race start CHALLENGE VICHY for professionals, Age groupers and relays</i>
8.00	Départ groupes d'âge VICHY Half triathlon <i>Race Start VICHY Half triathlon</i>
10.00 - 19.00	CHALLENGE EXPO <i>CHALLENGE EXPO</i>
12:00	Arrivée vainqueur VICHY Half triathlon <i>Arrival of the race winner Vichy Half triathlon</i>
15:00	Arrivée dernier VICHY Half triathlon <i>Last finisher VICHY Half triathlon</i>
15.20	Arrivée du vainqueur CHALLENGE VICHY <i>Arrival of the race winner Challenge VICHY</i>
16.00	Arrivée de la première femme CHALLENGE VICHY <i>Arrival on the female winner Challenge VICHY</i>
22.00	Finish line Party <i>Finish line Party</i>
23.00	Dernier finisher <i>Last finisher CHALLENGE VICHY</i>
24.00	Fermeture aire de transition <i>Transition area closed</i>

## LUNDI 1er Septembre / MONDAY September 1

9.00 - 12.00	CHALLENGE EXPO <i>CHALLENGE EXPO</i>
9.30 - 11.00	Cérémonie des récompenses sur le podium géant dans l'aire d'arrivée <i>Award ceremony on the big podium of the finisline area.</i>
11.00 - 13.00	Paella géante au Palais du Lac avec film de la course + photos ... <i>Giant PAELLA at the Palais du lac (Highlights movies of the race, photos ...)</i>
19.00	Fête des bénévoles <i>Volunteers party</i>



# TEMPS DE PASSAGE - CHALLENGE VICHY 2014

KMS		1 <sup>er</sup> Homme / 1 <sup>st</sup> Men		1 <sup>ère</sup> Femme / 1 <sup>st</sup> Women		Dernier Finisher / Last Finisher	
		Horaire	Temps de course	Horaire	Temps de course	Horaire	Temps de course
0	DEPART NATATION / START SWIM	7:00	0:00	7:00	0:00	7:00	0:00
2,4	1 <sup>st</sup> Lap Swim / 1 <sup>er</sup> tour swim	7:24	0:24	7:27	0:27	8:10	1:10
3,8	FIN NATATION / FINISH SWIM	7:48	0:48	7:52	0:52	9:20	2:20
0	DEPART VELO / START BIKE	7:51	0:51	7:56	0:56	9:30	2:30
3	Bellerive Sur Allier, rue Adrien Cavy	7:56	0:56	8:02	1:02	9:37	2:37
24	Bas Et Lezat	8:27	1:27	8:36	1:36	10:30	3:30
37	Sardon	8:47	1:47	8:58	1:58	11:00	4:00
40	Martres Sur Morge	8:51	1:51	9:03	2:03	11:07	4:07
45	Surat	8:58	1:58	9:11	2:11	11:30	4:30
50	Pagnant	9:06	2:06	9:20	2:20	11:42	4:42
54	Maringues	9:12	2:12	9:27	2:27	11:50	4:50
60	Luzillat	9:21	2:21	9:37	2:37	12:05	5:05
65	Limons	9:26	2:28	9:45	2:45	12:20	5:20
73	Saint Priest Bramefant	9:41	2:41	10:00	3:00	12:45	5:45
81	Hauterive	9:52	2:52	10:12	3:12	13:02	6:02
88	Bellerive Sur Allier, rue Adrien Cavy	10:03	3:03	10:24	3:24	13:15	6:15
108	2 <sup>ème</sup> tour (second lap) Bas Et Lezat	10:33	3:33	10:56	3:56	14:07	7:07
121	2 <sup>ème</sup> tour (second lap) Sardon	10:52	3:52	11:17	4:17	14:37	7:37
124	2 <sup>ème</sup> tour Martres Sur Morges	10:57	3:57	11:24	4:24	14:45	7:45
129	2 <sup>ème</sup> tour (second lap) Surat	11:06	4:06	11:34	4:34	15:07	8:07
134	2 <sup>ème</sup> tour (second lap) Pagnant	11:12	4:12	11:41	4:41	15:20	8:20
138	2 <sup>ème</sup> tour Maringues	11:18	4:18	11:48	4:48	15:35	8:35
144	2 <sup>ème</sup> tour (second lap) Luzillat	11:27	4:27	11:58	4:58	15:50	8:50
149	2 <sup>ème</sup> (second lap) tour Limons	11:36	4:36	12:08	5:08	16:02	9:02
157	2 <sup>ème</sup> tour (sd lap) Saint Priest Bramefant	11:46	4:46	12:19	5:19	16:22	9:22
165	2 <sup>ème</sup> tour (second lap) Hauterive	11:59	4:59	12:34	5:34	16:40	9:40
171	2 <sup>ème</sup> tour (second lap) Bellerive Sur Allier, rue Adrien Cavy	12:08	5:08	12:44	5:44	16:52	9:52
175	FIN VELO / FINISH BIKE	12:15	5:15	12:51	5:51	17:00	10:00
0	DEBUT MARATHON / START RUN	12:18	5:18	12:54	5:54	17:10	10:10
10,3	Fin 1 <sup>er</sup> Tour / End 1 <sup>st</sup> Lap	13:01	6:01	13:41	6:41	18:35	11:35
20,6	Fin 2 <sup>ème</sup> Tour / End 2 <sup>nd</sup> Lap	13:44	6:44	14:28	7:28	20:00	13:00
30,9	Fin 3 <sup>ème</sup> Tour / End 3 <sup>rd</sup> Lap	14:27	7:27	15:15	8:15	21:30	14:30
41,2	Fin 4 <sup>ème</sup> Tour / End 4 <sup>th</sup> Lap	15:10	8:10	16:02	9:02	22:55	15:55
42	LIGNE D'ARRIVEE / FINISHLINE	15:14	8:14	16:06	9:06	23:00	16:00



# TRIATHLETE

> magazine

Pour vous  
**59 €**  
seulement  
au lieu de  
**116,40 €**



+



1 paire de lunettes AZR d'une valeur de 45€

12 Numéros (Grand Format) d'une valeur de 71,40 €

- Tous les écrans AZR protègent à 100% des rayons UVA, UVB et UVC
- La grande élasticité de la monture garantit un haut niveau de confort

## ABONNEZ-VOUS !



**Votre cadeau vous sera livré séparément, entre 2 et 3 semaines.**

### OUI, JE M'ABONNE À 1 AN :

Je reçois 12 numéros de Triathlete Magazine + 1 pack triathlon de la marque OVERSTIM.s pour seulement 69 € au lieu de 121,30 €

Nom-Prénom:

Adresse:

Code postal-Ville:

Pays:  Tél:

E-mail:

### FRANCE ET ÉTRANGER :

ABO MARQUE-TRIATHLETE. CS 63656 - 31036 Toulouse Cedex 1

Tél : 05.34.56.35.60 - Email : triathlete@abomarque.fr

Par chèque bancaire ou postal à l'ordre de Sport Publications - sarl

Carte bleue, Visa ou ECMC n°

expire le     Date et signature indispensables

### + DOM TOM :

Supplément de port de 5 € (envoi normal) ou de 20 € (par avion) par année d'abonnement.

### BELGIQUE :

Triathlete, 26A rue de Mélin - 1320 Beauvechain

Par chèque bancaire ou virement au compte n° 068-2429822-96 à l'ordre de Triathlete.

### SUISSE :

Contactez EDIGROUP SA, case postale 393, CH-1225 Chêne-Bourg

Tél. 022 348 44 28

Coupon à nous renvoyer accompagné de votre preuve de paiement.

\*Offre valable jusqu'à prochaine parution ou épuisement du stock.

En application de l'article 27 de la loi du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des informations vous concernant auprès de la SARL Sport Publications et vous pouvez vous opposer à la cession de vos nom et adresse.

**Abonnez-vous plus facilement  
par téléphone (carte de crédit)  
au 05 34 56 35 60**



# PALMARÈS ET RECORD



## LES PODIUMS

### Podium Hommes Challenge Vichy 2011

- |                           |         |
|---------------------------|---------|
| 1) Stephen BAYLISS (GBR)  | 8h45'28 |
| 2) Teemu LEMMETTYLA (FIN) | 8h49'41 |
| 3) Jamie WHYTE (NZL)      | 8h52'20 |

### Podium Femmes Challenge Vichy 2011

- |                             |          |
|-----------------------------|----------|
| 1) Amy MARSH (USA)          | 9h44'55  |
| 2) Juliette BENEDICTO (FRA) | 10h01'58 |
| 3) Jana CANDROVA (CZE)      | 10h12'13 |

### Podium Hommes Challenge Vichy 2012 (transformé en Half à cause de la canicule)

- |                           |         |
|---------------------------|---------|
| 1) Stephen BAYLISS (GBR)  | 3h59'57 |
| 2) Per BITTNER (GER)      | 4h03'49 |
| 3) Scott DEFILIPPIS (USA) | 4h04'35 |

### Podium Femmes Challenge Vichy 2012 (transformé en Half à cause de la canicule)

- |                         |         |
|-------------------------|---------|
| 1) Martina DOGANA (ITA) | 4h35'27 |
| 2) Carrie LESTER (AUS)  | 4h37'0  |
| 3) Jana CANDROVA (CZE)  | 4h57'45 |

### Podiums Hommes Challenge Vichy 2013

- |                            |         |
|----------------------------|---------|
| 1) Andrej VISTICA (CRO)    | 8h21'16 |
| 2) Trevor DELSAUT (FRA)    | 8h27'38 |
| 3) Christophe BASTIE (FRA) | 8h33'44 |

### Podiums Femmes Challenge Vichy 2013

- |                           |         |
|---------------------------|---------|
| 1) Diana RIESLER (GER)    | 8h58'48 |
| 2) Celia KUCH (GER)       | 9h30'42 |
| 3) Gabriela ZELINKA (HUN) | 9h37'01 |

## LES RECORDS

### Challenge Vichy :

#### Record Natation :

Denis CHEVROT (FRA) 48'32 (2013)

#### Record Velo :

Andrej VISTICA (CRO) 4h27'39 (2013)

#### Record Marathon :

Andrej VISTICA (CRO) 2h55'28 (2013)

#### Record Challenge Vichy Hommes :

Andrej VISTICA (CRO) 8h21'16 (2013)

#### Record Challenge Vichy Femmes :

Diana RIESLER (GER) 8h58'48 (2013)

### Vichy Half Triathlon

#### Record Natation :

Brett CARTER (AUS) 23'59 (2012)

#### Record Velo :

Sylvain Rota (FRA) 2h14'09 (2012)

#### Record Semi-Marathon :

Scott DEFILIPPIS (USA) 1h14'38 (2012)

#### Record Vichy Half Triathlon:

Stephan BAYLISS (GBR) 3h59'57 (2012)

#### Record Vichy Half Triathlon Femmes :

Martina DOGANA (ITA) 4h35'27 (2012)



**Déjà accro ?  
Devenez addict !**



**SHOPPING**  
**TRIATHLETE.FR**



**Quels produits acheter ?  
Où les trouver en stock et aux meilleurs prix ?**

**Découvrez et comparez  
le matériel neuf des plus grandes marques**

**Localisez les meilleurs prix et les disponibilités  
des magasins spécialisés**

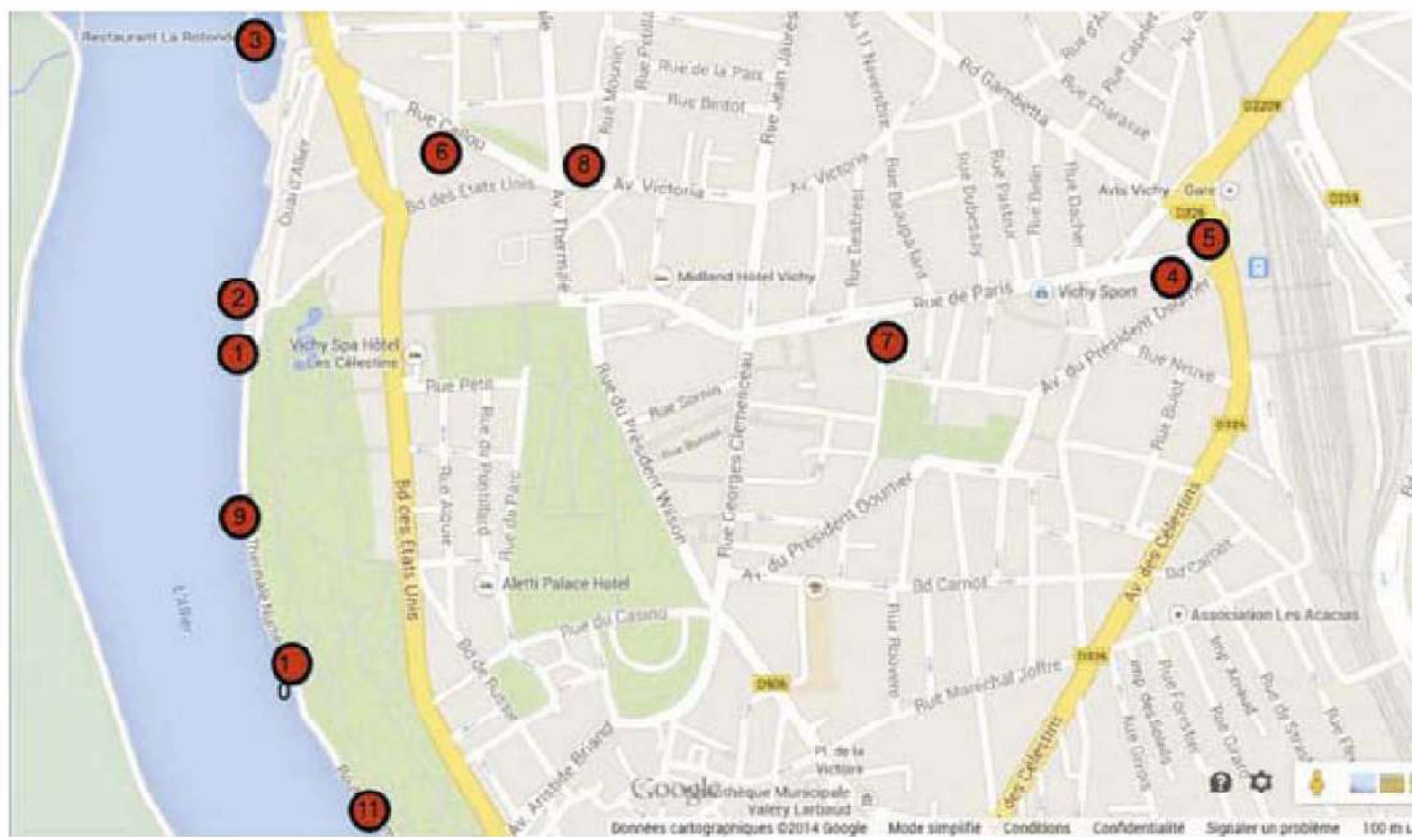
Rendez-vous sur  
**<http://shopping.triathlete.fr>**

Le site qui manquait aux passionnés !





# LES RESTAURANTS PARTENAIRES



**DU 29 AOÛT AU 6 SEPTEMBRE 2014**

**CHAMPIONNAT DU MONDE JUNIOR DE MONTGOLFIÈRE**

vichy  
**Air**  
days

**BAPTÊMES  
DE L'AIR**

INFORMATIONS  
ET RÉSERVATIONS  
AUPRÈS DE L'OFFICE DE TOURISME  
DE VICHY

**DÉPART DE LA COUPE AÉRONAUTIQUE GORDON-BENNETT EN BALLON À GAZ**

**le vendredi 29 AOÛT\* dès 16h**

> nombreuses animations pour toute la famille <



**HIPPODROME DE VICHY-BELLERIVE**





Les bijoux Dix40, des créations qui mixent les fonctions d'une plaque d'identité personnelle aux qualités d'un bijou.

Ces restaurants vous proposeront un menu triathlète durant tout l'événement Challenge Vichy.

All this restaurants will propose a special athlete Menu during Challenge Vichy Event



### Sur les berges de l'Allier :

- 1 L'Alligator (Restaurant) , 1 Quai d'Allier, Vichy - Tel : 04 70 98 30 47
- 2 Le Bungalow (Restaurant) Ouai d'Allier , Vichy - Tel : 04 70 98 51 93
- 3 La Rotonde du Lac , Boulevard Maréchal de Lattre de Tassigny, Vichy - Tel : 04 70 97 85 42



### En ville :

- 4 L'escargot qui tête (Guide Michelin) , 82-84 Rue de Paris ,Vichy  
Tel : 04 70 30 16 30
- 5 Le Comptoir , 5 Place de la Gare, Vichy - Tel : 04 70 97 65 68
- 6 Les Jardins d'Enghien ,
- 7 La Paulka, 1 Passage du Select, Vichy - Tel : 04 70 98 54 60
- 8 La Terrasse, 1 Avenue Victoria, Vichy - Tel : 04 70 30 53 53

**Les Guinguettes (Snack Bar Mini-Golf) des Berges de l'Allier vous accueillent aussi avant la course et les jours de courses pour encourager les triathlètes qui passent devant leurs portes :**

- 9 Le Mirage - Tel : 07 63 06 12 10
- 10 Les Terrasses de Vichy - Tel : 06 76 20 58 40
- 11 Le Canotage - Tel : 06 71 21 61 33

## CHOIX DES MODÈLES



## PERSONNALISATION RECTO/VERSO



Design  
et qualité



à partir  
de 48€



Fabriqué  
en France



Livré sous  
10 jours  
en France métropolitaine

**DIX40**  
BIEN PLUS QU'UN BIJOU

[www.dix40.fr](http://www.dix40.fr)



# ATHLETES CHALLENGE VICHY 2014

## FEMMES



**Simone MAIER (GER/NZL)**

3ème Challenge Wanaka 2014



**Martina DOGANA (ITA)**

1ère Challenge Vichy 2012

1ère Half Elbama 2013

2ème Ironman Nice 2012

1ère 70.3 Pescara 2012



**Gabriella Zelinka (Hun)**

3ème Challenge Vichy 2013

5ème Half Challenge Rimini 2013

## HOMMES



**Nick BALDWIN (Seychelles)**

Record 8h18

3ème Ironman Australia 2014

5ème Challenge Taiwan 2014

4ème Ironman Copenhagen 2013



**Sylvain ROTA (FRA)**

Vainqueur IM Wales 2012



**José JEULAND (FRA)**

4ème Challenge Vichy 2013

5ème Ironman France Nice 2013



**Eneko ELOSEGUI (ESP)**

6ème Challenge Taiwan 2014

6ème Ironman Chine 2012



Sur le distance M, le favori et local de l'épreuve sera  
**Yohann VINCENT (FRA)**

**Yohann VINCENT (FRA)**

Champion de France Courte Distance 2008



# Triathlete SHOP.FR

## DARE2TRI® CUSTOM TEAM WEAR

EXEMPLE DE DESIGN PERSONNALISÉ



**18 STYLES QUE VOUS POUVEZ  
PERSONNALISER**

**DÉLAI MAXI 7 SEMAINES**

**QUANTITÉ MINIMUM 30 PIÈCES**

**MIX POSSIBLE ENTRE LES**

**TENUES HOMMES ET FEMMES**

**DU MÊME STYLE**

**TAILLE XXS À XXL**

**ECHANTILLON NUMÉRIQUE**

**GRATUIT**

**NUMÉRIQUEMENT GRATUITEMENT**

**DEVIS GRATUIT**

**POUR PLUS D'INFOS CONTACTEZ-NOUS :  
WWW.DARE2TRI.EU / SALES@DARE2TRI.EU**

Chronomètre Finis 3X100M

€46.95



Casque Fast 2 Ekoi

€54.95



Dare2Tri Ceinture porte-dossard

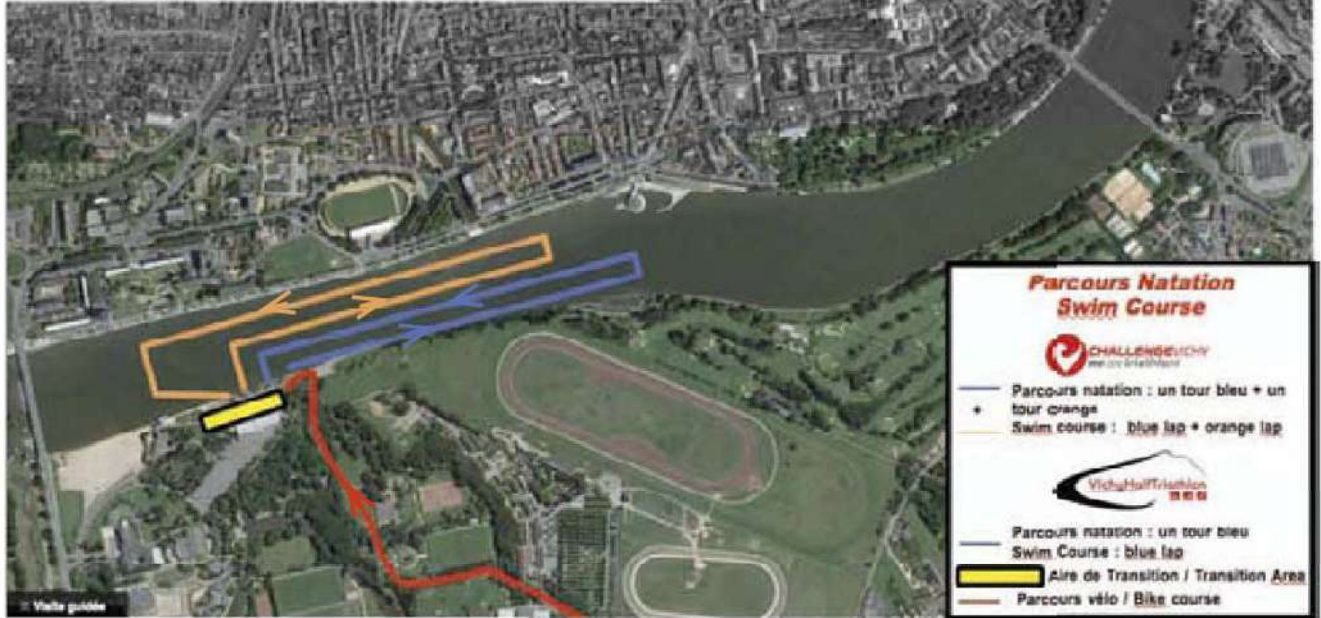
€7.50



**Achetez maintenant!**



# SWIM



**Parcours Natation Swim Course**

**CHALLENGEVICHY**  
we are triathlon!

— Parcours natation : un tour bleu + un tour orange  
+  
Swim course : blue lap + orange lap

**VichyM Triathlon**

— Parcours natation : un tour bleu  
Swim Course : blue lap

**■** Aire de Transition / Transition Area

— Parcours vélo / Bike course



**Parcours Natation Swim Course**

**Vichy « M » Olympic Distance**

— Parcours natation : un tour bleu  
Swim Course : blue lap

**■** Aire de Transition / Transition Area

— Parcours vélo / Bike course



Vichy

**NOUVELLE VAGUE**

DEPUIS 2007

DU 12 JUILLET AU 6 SEPTEMBRE

TOUT UN PROGRAMME D'ANIMATIONS ESTIVALES  
PLAGE DES CELESTINS • DIMANCHES DU KIOSQUE  
LE FEU AUX PLANCHES • LES JEUDIS DE VICHY ...

*A découvrir...*  
Nouvelles plages  
Nouvelles planches  
Nouvelles quinquettes

**Plages &  
Planches  
de Vichy**

**INFOS : 04 70 98 71 94 • [WWW.VICHYNOUVELLEVAGUE.COM](http://WWW.VICHYNOUVELLEVAGUE.COM)**



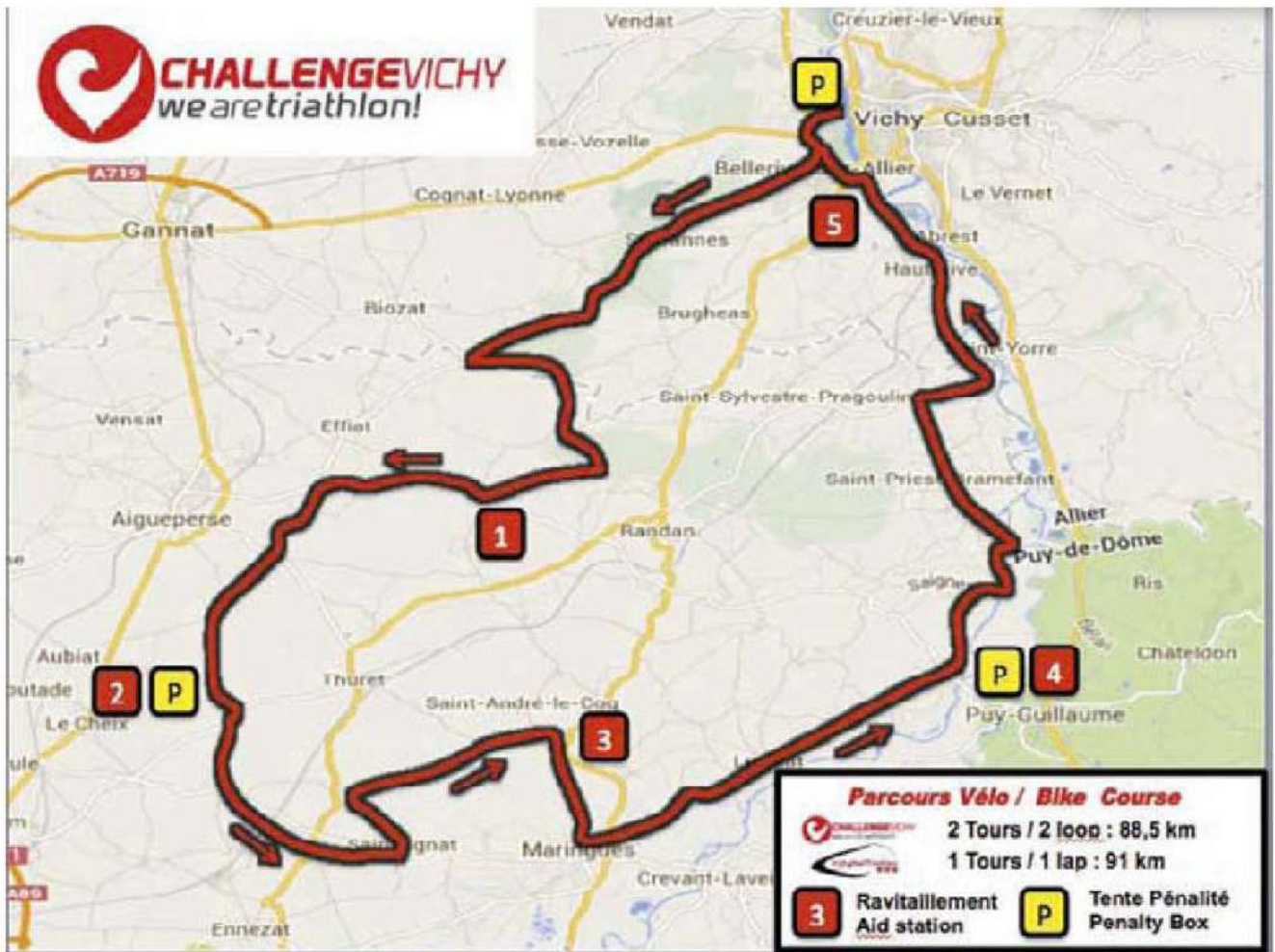
DECATHLON



900  
VICHY



# BIKE





# RUN





# VILLES ET VILLAGES



## 1) SAINT IGNAT

Renseignements : [www.saint-ignat.fr](http://www.saint-ignat.fr)

Monuments à visiter : Eglise, Pigeonniers

## 2) Saint André le Coq,

A voir: Eglise du 12ème siècle et Château de Pagnant du 18ème siècle tous les deux classés au patrimoine, plusieurs fontaines et pigeonniers.

Restauration: Restaurant Relais Centre Europe, Menus ou à la carte, spécialités truffades, alligots et pizzas sur place ou à emporter... Ainsi que 3 chambres d'hotes... 04.70.58.96.34 ou 06.10.81.88.95 ou 06.58.77.20.71

## 3) Vichy

Au programme pendant votre séjour :

- Concert - Vichy Jazz Band - Le 29/08/14 à 20h30 à l'Hippodrome, le 30/08/14 à 20h30 et le 31/08/14 à 17h - Opéra
- Championnat du Monde Juniors de montgolfières - Du 1er au 05/09/14 - Aéroport Vichy/Charmeil
- Voile - Criterium départemental organisé par le Yacht Club de Vichy - Le 30/08/14 de 19h à 18h - Plan d'eau
- Les dimanches au kiosque - Le 31/08/14 de 16h30 à 18h30 - Kiosque à musique de la Source de l'Hôpital
- Rendez-vous avec la chanson française, la variété, la musette ou encore la musique du monde !
- Événement photographique : Exposition - PORTRAIT(S) - Jusqu'au 31/08/14 - Esplanade du Lac d'Allier, place Saint-Louis, Centre Culturel Valéry-Larbaud (et jusqu'au 30/08 à la Médiathèque)
- Expositions - "PLUMES", exposition temporaire - Peintures Mithila et collections permanentes - Jusqu'au 31/10/14 - Musée des Arts d'Afrique et d'Asie - 16 avenue Thermale
- Nombreuses visites guidées thématiques au fil de l'histoire et des richesses architecturales... proposées par l'Office de Tourisme de Vichy - Renseignements et réservations au 04 70 98 71 94
- Renseignements à l'Office de Tourisme - 19 rue du Parc - 04 70 98 71 94 ou sur [www.ville-vichy.fr](http://www.ville-vichy.fr)

## 4) Bellerive-Sur -Allier

A voir : Hippodrome - Golf du Sporting Club - Stade aquatique communautaire - Centre Omnisport Pierre Coulon - Ferme modèle - Musée de l'Amicale Laïque

A vivre :

- Courses : obstacles le 25 août  
Courses | 16h | Hippodrome Vichy-Bellerive
- Air days - 58e coupe Gordon Bennett - Rassemblement international de Montgolfières - Les 29 & 30/08/14 - Hippodrome
- Samedi 30 août 2014 dans les parcs du Château du Bost : Dîner Champêtre à 19h (Payant) + spectacle pyrotechnique 21h30 (Gratuit). Renseignements : Mairie de Bellerive-sur-Allier - service culturel  
6, Esplanade François Mitterrand  
03700 BELLERIVE SUR ALLIER  
Tél 04 70 58 87 00

## 5) MARINGUES, CITE DES TANNEURS

Vous passerez sur « le pont des Fainéants », pont sur la rivière Morge, qui vous mènera au musée de la Tannerie Granval. Vous découvrirez La Grande Tannerie, l'Hôtel des Ducs de Bouillon, puis en passant par la vieille ville avec ses maisons à colombages, l'Eglise Saint-Etienne qui surplombe la plaine de la Limagne (église moitié romane, moitié 19ème siècle). Vous découvrirez l'ancien Couvent des Ursulines, devenu l'Hôtel de Ville et Salle d'Honneur. Vous pourrez goûter le Gaperon « Le Maringois » fromage spécialité de Patricier Ribier et les productions viticoles de Gilles RECOCQUES et Patrice QUINTY : Vins de MONTGACON.

Renseignements : [www.tourisme-riomlimagne.fr](http://www.tourisme-riomlimagne.fr)

## 6) Saint Sylvestre Pragoulin

A voir : L'église de 1868 possède de magnifiques vitraux reconnus par la DRAC dans son ouvrage « Images du Patrimoine ». CHATEAU DE LA POIVRIERE

A vivre :

- Contrée Couleur Sylvestre : une balade familiale, d'une durée de 1h15 et 5kms. La fiche sentier « Léa et Tino » est en vente au prix de 1€ à l'Office de Tourisme Riom Limagne.
- Hameau de Gites Beau Soleil : Petites maisonnettes de 4 personnes, situées à 10 min de Vichy. [www.st-sylvestre-pragoulin.com](http://www.st-sylvestre-pragoulin.com)
- Auberge de Saint Sylvestre Pragoulin, terrasse en été. Tel : 04 70 59 19 66 [www.auberge-de-saint-sylvestre.com](http://www.auberge-de-saint-sylvestre.com)
- Restaurant Les Sources, Les Gravieres à Saint Sylvestre Pragoulin. Tel : 04 70 41 04 49 [www.restaurant-les-sources.com](http://www.restaurant-les-sources.com)





Stade  
**Aquatique**  
Vichy Val d'Allier

Centre de préparation pré-olympique  
Stage - Entraînement & Performance



**L'EXCELLENCE SPORTIVE POUR RÉFÉRENCE :**

- Clubs de toute la France, de Belgique, du Luxembourg et de Suisse ainsi que le Pôle France d'Amiens
- Stages Franck Esposito et Alena Popchanka.
- Equipe de France de natation synchronisée
- Equipe de France paralympique avant les J.O. de Pékin 2008
- Equipe de Russie de natation synchronisée
- Equipe américaine de natation en préparation pré-olympique aux J.O. de Londres 2012
- Open de France Vichy Val d'Allier 2013 & 2014





# INFOS DIVERSES SOME INFOS

## CEREMONIES D'OUVERTURE/PASTA-PARTY

**Vendredi 29 Août 2014, 19h, Palais du Lac**

**Friday, 29th of August, from 7pm, Palais du Lac**

Venez faire le plein d'énergie avec cette soirée inoubliable ! Un grand buffet à base de pâtes (5 sauces) + desserts vous seront proposés et nous en profiterons pour vous présenter l'édition du Challenge Vichy 2014 !

Come to this unforgettable party ! A large buffet of pasta + dessert will be offered and we'll take the opportunity to present you the 2013 edition of Challenge Vichy !

Vos amis et familles sont les bienvenus (tickets à acheter au retrait des dossards ou à l'entrée du Palais du Lac) !

Your family and friends are welcome (tickets available at Registration tent or at the entry of Palais du Lac) !

Acces gratuit pour les athlètes du Challenge Vichy uniquement sur présentation du bracelet ATHLETE

Free acces for Challenge Vichy athlete only with Athlete Wristband

Adulte / Adult : 15€

Enfant de moins de 12 ans / Child under 12 : 5€

Enfant de moins de 4 ans / Child under 4 : Gratuit / Free

## RECOMPENSES :

Vichy M Triathlon : Samedi 30 Août à 13h sur le Stade d'Arrivée

Vichy M Olympic Triathlon : Saturday, 30th of August at the Finish Line area

Challenge Vichy et Vichy Half Triathlon : Lundi 1er Septembre à 9h30 sur le Stade d'Arrivée

Challenge Vichy and Vichy Half Triathlon : 1st of September, 9 :30AM, Finish Line Area

## CEREMONIE DE CLOTURE / CLOSING CEREMONY

**Lundi 1er Septembre 2014, 11h, Palais du Lac**

**Monday, 1st of September, 11AM, Palais du Lac**

Après la course, venez vous détendre et profitez de ce moment où nous célébrons les exploits de chacun ! Autour d'une paella géante, vous assisterez à un résumé vidéo de la course, des photos ...

The race is over and hopefully we have all had a bit of sleep. We will all be sharing memories with a huge paella and the video of Challenge Vichy 2014.

Vos amis et familles sont les bienvenus (tickets à acheter au retrait des dossards ou à l'entrée du Palais du Lac) !

Your family and friends are welcome (tickets available at Registration tent or at the entry of Palais du Lac) !

Acces gratuit pour les athlètes du Challenge Vichy et Vichy Half Triathlon uniquement sur présentation du bracelet ATHLETE

Free acces for Challenge Vichy and Vichy Half Triathlon athlete only with Athlete Wristband

Adulte / Adult : 15€

Enfant de moins de 12 ans / Child under 12 : 5€

Enfant de moins de 4 ans / Child under 4 : Gratuit / Free

## FUN RUN :

**Samedi 30 Septembre 2014 à 17h – 5km- Inscription (2€) près du départ le long de l'aire d'arrivée.**

**Saturday 30 of September 2014, 5PM – 5km – Entry (2€) at the start closed to the finish line area**

## JUNIOR CHALLENGE

**Samedi 30 Septembre 2014 à 14h – Duathlon enfants- Inscription gratuite à la tente près de la bouteille gonflable High5 sur les rives de l'allier près du Palais du Lac**

**Saturday 30 of September 2014, 2PM – Duathlon for kids – Registration free at the tent near inflatable bottle HIGH5 on the bank of the river Allier near Palais du lac.**

## VICHY EAU LIBRE

**Samedi 30 Septembre 2014 à 14h – Epreuve de Natation en eau libre - Inscription à la tente près de la bouteille gonflable High5 sur les rives de l'allier près du Palais du Lac**

**Saturday 30 of September 2014, 2PM – Open swimming water race – Registration at the tent near inflatable bottle HIGH5 on the bank of the river Allier near Palais du lac.**

## HOT SPOT

RDV au hotspot (moins de 3kms) rue des fleurs et rue Branly à Bellerive sur Allier pour voir les athlètes partir sur leur 2ème boucle ou rentrer au Parc à vélo. Encouragez les ici avant d'aller les retrouver 15' plus tard au Pont de Bellerive sur Allier sur la course à pied ... à 5' de marche .

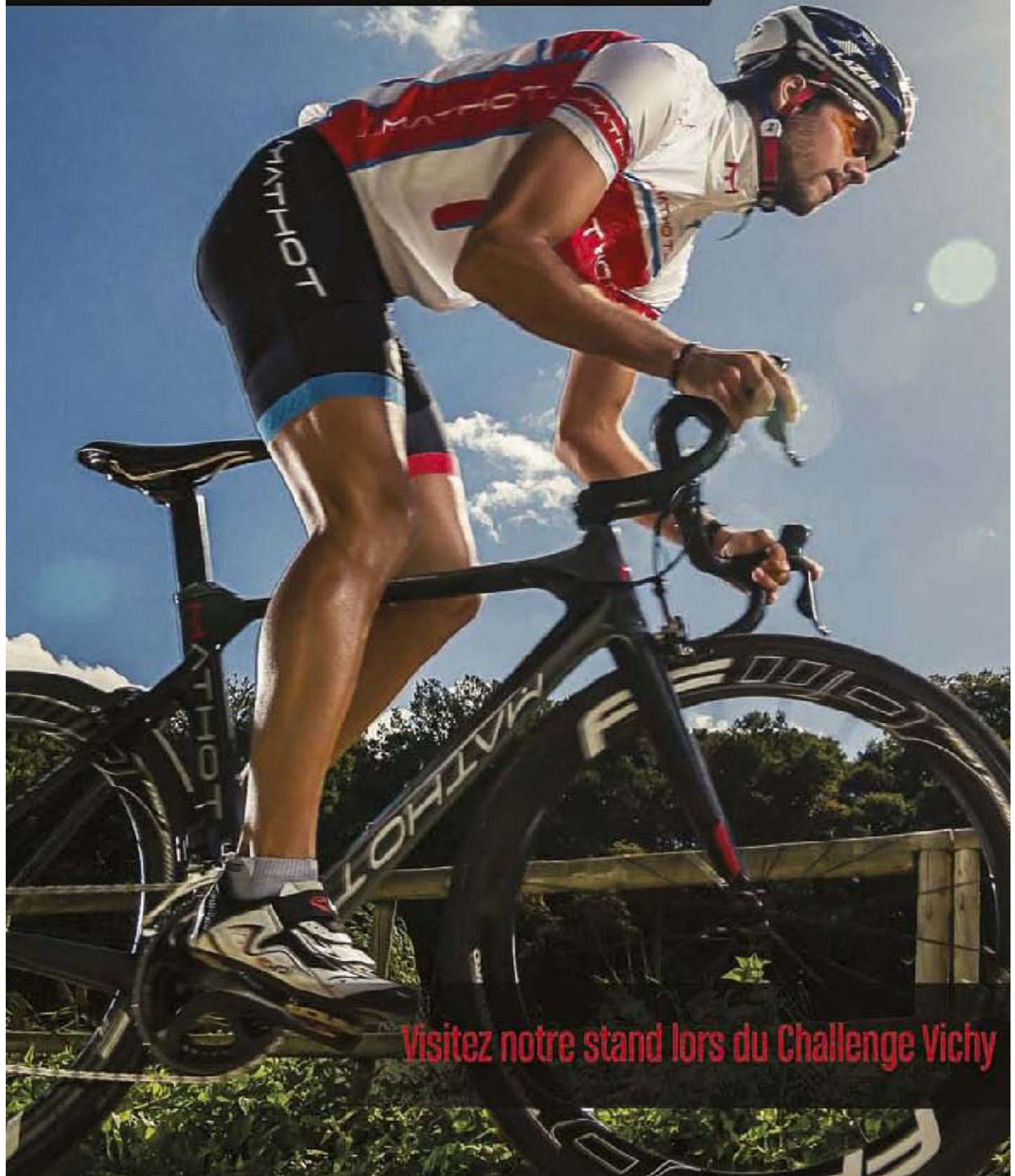
During the bike course follow the map (less than 3km) until Rue des Fleurs and Rue Branly to see your athlete starting his 2nd lap and finishing the bike course.





[www.MATHOT.lu](http://www.MATHOT.lu)

build your perfect bike



Visitez notre stand lors du Challenge Vichy



# INFOS DIVERSES SOME INFOS

## PACKAGE ATHLETE / RACE PACKAGE

Si vous prévoyez des ravitaillements personnels, n'oubliez pas de demander un sac au retrait des dossards. Seuls les sacs donnés par l'organisation seront acceptés pendant la course.

If you have planned a personal food supply, do not forget to pick-up a bag at the registration tent. Only the bags given by organization will be accepted during the race.

## DOSSARD / BIB NUMBER (1)

Portez le derrière en vélo et devant en course à pied.

Wear it on the back while cycling and on the front while running.

## BONNET NATATION / SWIM CAP (2)

### PUCE / CHIP (3)

Portez la à la cheville gauche

Wear it on your left ankle

## SAC DE TRANSITION / TRANSITION BAGS (4)

Coller votre numero auto-collant sur le rectangle plastique

Affaires de vélo : Sac vélo rouge

Affaires de course à pied : Sac cap bleu

Affaires d'après course : Sac vert Street Wear

Stick your number on the piece of plastic

Cycling gear : Red bike bag

Running gear : Blue run bag

Post-race gear : Green Street wear bag

## BRACELET ATHLETE / ATHLETE WRISTBAND (5)

Ce bracelet vous identifie en tant qu'athlète et vous donne accès à la Pasta-party (athlètes Challenge Vichy) et à la Cérémonie de clôture (athlètes Challenge Vichy et Vichy Half Triathlon).

This wristband identifies you as an athlete and gives you access to the Pasta-party (Challenge Vichy athletes) and to the Closed ceremony (Challenge Vichy and Vichy Half Triathlon athletes)

## TATOUAGE NUMERO/NUMBER TATTOO (6)

Appliquez les tatouages sur vos bras et jambes gauches

Apply the tattoos on your left arm and leg

## STICKERS CASQUE / HELMET STICKERS (7)

Fixez les 3 auto-collants sur l'avant et les côtés du casque.

Fix them in the front and on both sides of your helmet

## STICKER VELO / BIKE STICKER (7)

Fixez l'auto-collant au cable de frein arrière ou à la tige de selle

Fix it to the brake cable at the rear or on the seatpost

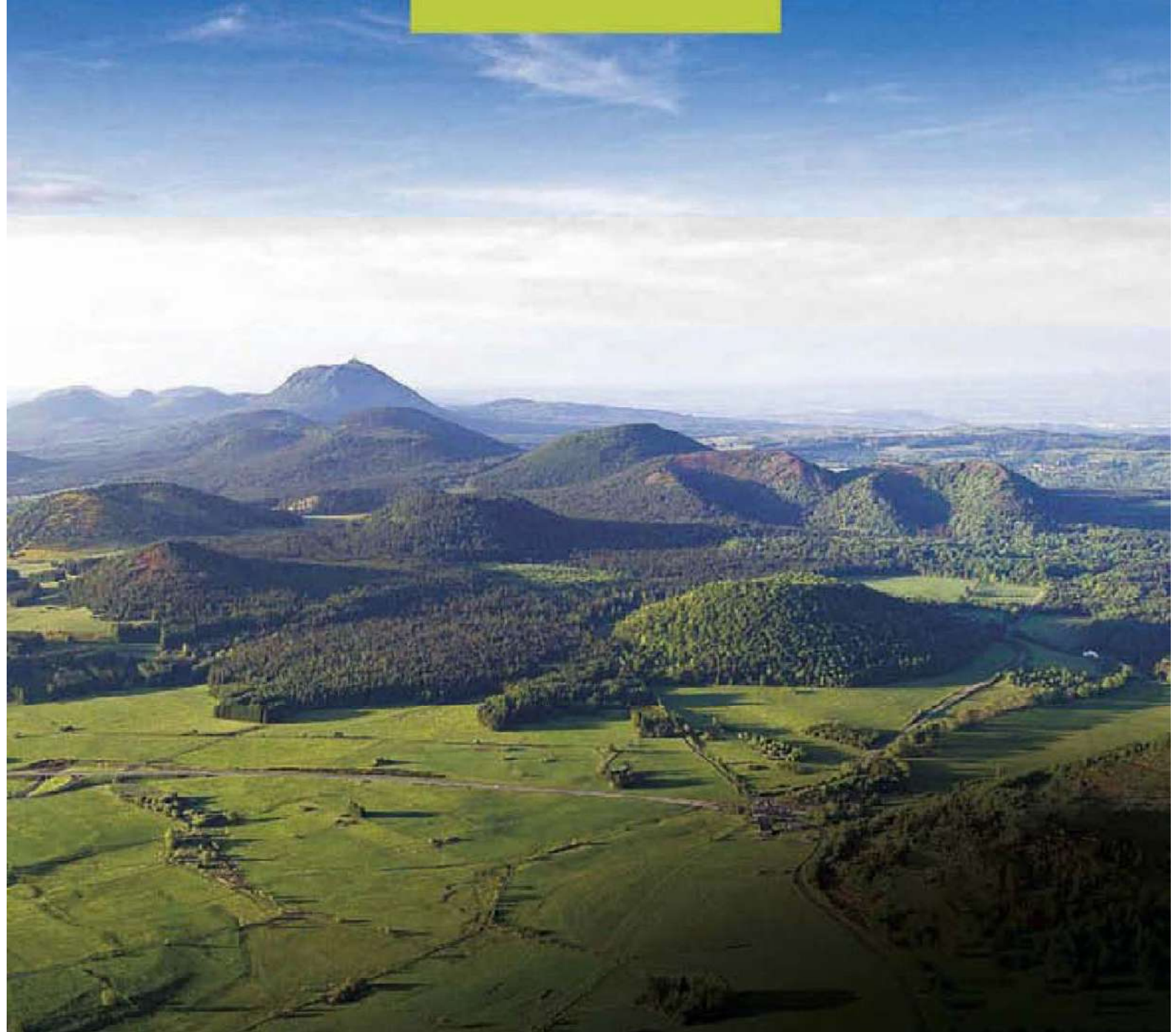
## STICKERS SACS DE TRANSITION / TRANSITION BAGS STICKERS (7)

Coller les 3 auto-collants sur chaque rectangle plastique sur vos sacs de transition

Fix each sticker on the plastic piece of your transitions bags







Candidature de l'Ensemble  
tectono-volcanique

ce la

# Chaîne des Puys faïlle de Limagne

*Restons mobilisés !*

La valeur universelle exceptionnelle  
de la Chaîne des Puys - faïlle de Limagne est reconnue,  
notre candidature reste dans la course !



PUY-DE-DÔME





Dans l'Allier  
**LE LUXE EST  
DANS L'ESPACE !**

une maison de 100m<sup>2</sup> pour 630€/mois\*.

\*Montant total de l'opération sur 17 ans (source ADIL).



**Allier**, le département où vos projets ont des valeurs.

[www.rejoignezlallier.fr](http://www.rejoignezlallier.fr)

