

NATATION

Les clés pour
améliorer
sa technique

TRAINING

Comment faire
le bilan de la saison
passée ?

MATOS

20 nouveautés
Vélos
Gravel & Route

RENCONTRE

Sam Renouf,
boss du PTO

Triathlon Spirit

#APOTHÉOSE

Une fin de saison grandiose !

Mondiaux Ironman,
French Riviera T100 & WTCS,
Embrunman,
Norseman...

OUTDOOR
EDITIONS



WELEDA
SPORT

NOUVEAU

MIEUX RÉCUPÉRER POUR MIEUX RECOMMENCER.

Récupération intense grâce
au pouvoir de l'Arnica

N°1 des huiles
de massage*



100% Effet froid immédiat à chaque application
grâce au Gel Cryo**

94% Confirment l'effet relaxant du massage grâce au Roller***
Idéal pour les muscles fatigués après le sport

* GERSDATA SOGearly - Marché Muscle, Forme Huile pour application locale - circuit pharmacie et parapharmacie, vente valeur CATC année 2024.

** Étude subjective réalisée sur 30 participants, après 1 semaine de 3 applications.

*** Étude subjective réalisée sur 30 participants, après 14 jours d'utilisation.



É D I T O

Il faut de tout pour faire un monde. Il en va ainsi dans celui du triathlon.

Les dernières semaines ont vu déferler, en France, ce qui fait le charme de la discipline : des formats variés (Supertri, Ironman, T100, WTCS, Grand Prix, des épreuves mythiques telles qu'Embrunman ou Norseman), des stars qui se sont toujours mélangées au « pinpin » – en cela, le trail n'a rien inventé –, un décorum soigneusement choisi, une ambiance de fête façon festival.

LUC BEURNAUX
RÉDACTEUR EN CHEF



Tous les goûts sont ainsi rassasiés, et en fin de compte c'est la discipline dans son ensemble qui y gagne. La preuve en chiffres, avec un nouveau record de licenciés annoncé par la Fédération, dépassant le seuil des 70 000 licences.

À l'aune des plus grands sports populaires, cela reste anecdotique, certes. Mais, à l'image des propos de Sam Renouf, boss de la Professionnal Triathletes Organisation (PTO), distillés dans ce numéro, il est de bon ton de vouloir « *faire du triathlon un sport dominant* » à l'échelle mondiale. Toutes proportions gardées.

Depuis cinq ans, la PTO s'attelle d'arrache-pied, contre vents et marées, à cette tâche. Son modèle est celui d'une ligue, rassemblant des athlètes pros, sélectionnés et soutenus financièrement par des mécènes et qui s'affrontent sur une saison, créant un storytelling, des rivalités entre ces athlètes suivis de ville en ville sur une année, et une dramaturgie favorisée par un format adapté (100 km). L'ambition est de faire découvrir le sport à des non-initiés, en mettant en scène des duels lors d'épisodes répartis sur une saison.

Et cela fonctionne, du moins partiellement. 95 % des vues sur YouTube – en constante progression – viennent ainsi de la découverte. Pas des abonnés hardcore. Mais le circuit ne saurait se passer de la base des pratiquants. Et c'est là que le bât blesse encore, les chiffres de fréquentation restant encore « faiblards ». Les amateurs sont censés évoluer sur les mêmes parcours que les pros. Ce qui ne fut pas le cas lors de la 1^{re} édition du French Riviera T100 et qui fit scandale chez les amateurs.

De ce point de vue-là, le circuit Ironman reste plus performant, en faisant rêver avec une distance mythique et des sites iconiques. Leurs chiffres de fréquentation restent impressionnants, comme nous avons encore pu le constater lors des derniers mondiaux masculins organisés à Nice. Le mythe de la distance est un autre centre d'intérêt pour le développement de la pratique. Mais le triathlon ne se plaindra pas de jouer sur plusieurs tableaux pour poursuivre son développement et garantir sa singularité, qui fait tout son charme et son succès !

Sommaire

Triathlon Spirit

#112

#Event

Mondiaux Ironman - Nice	20
French Riviera T100 et WTCS	30
Interview Sam Renouf	38
Embrunman	44
Xtria	54
Courchevel	58
Norseman	62

#Conseils

Comment faire le bilan de la saison passée ?	70
La technique natation démystifiée	76

#Matos

Les indispensables en bassin	82
20 nouveautés Vélos 2026 – Gravel & Route	84

#Décalage

Le « Tapas Tour » de la Grosse Team	106
-------------------------------------	-----

ET AUSSI...

Actus	6
Focus	8
Shopping	14
Humeur	112

#112

Novembre – Décembre – Janvier 2026



TRIATHLON SPIRIT by TRIMAG

Est une publication trimestrielle de France Média
Éditions, SAS au capital de 1000 001 euros
RCS de Paris n° 928352376
6 rue d'Armaillé – 75017 Paris

Président et directeur de la publication

Marc-Antoine Moretto
mam@francemediagroupe.com

Imprimé par

Léonce Deprez, en France
Papier couverture : Creator Silk
Origine : Sant Joan les Fonts, Espagne
% Fibres recyclées : 0 %
Certification des fibres utilisées : PEFC
Eutrophisation : Ptot 0,02 kg/tonne
Papier intérieur : Artipress Silk
Origine : Hagen en Allemagne
% Fibres recyclées : 0 %
Certification des fibres utilisées : PEFC
Eutrophisation : Ptot 0,014 kg/tonne



Directeur des rédactions outdoor

Sylvain Bazin
sylvain.bazin@francemediagroupe.com

Rédacteur en chef

Luc Beurnaux
luc.beurnaux@francemediagroupe.com

Direction du studio

estelle.munch@francemediagroupe.com

Conception graphique

Studio Sandy Champion
sandy.champion.fr

ONT CONTRIBUÉ À CE NUMÉRO :

Coordination et rédaction

Cécile Chalandon

Rédacteurs

Vincent Bachelot, Brice Maillard, Fred Millet,
Marie Paturel, Arnaud Selukov, Killian Tanguy,
Hugo/Openetri.fr, William/Openetri.fr

Photo de couverture

© T100/Wout Roosenboom



PUBLICITÉ

Direction

Margaux Vuillod
margaux.vuillod@francemediagroupe.com

Responsable publicité

Christine Mathieu : 04 72 19 87 97
cmathieu@francemediagroupe.com
Astrid Sokolsky
astrid.sokolsky@francemediagroupe.com

Direction marketing et communication

Mathilde Moulin
mathilde.moulin@francemediagroupe.com

Abonnements – Anciens numéros

Cloé Stievenard
FRANCE MÉDIA SERVICE
45 route de Lyon – 38000 Grenoble
Du lundi au vendredi de 9h30 à 12h
Tél. +33 (0)7 43 67 54 14
service-abonnements@francemediagroupe.com

Triathlon Spirit

Vente au numéro –

Distribution presse – Réassort

(contact réservé aux marchands de journaux et
aux dépositaires de presse)
Laurent Boudierlique
Tél. + 33 (0)1 42 36 87 78
MP Conseil
Lboudierlique@mercuripresseconseil.fr

N° de commission paritaire : 1225 K 85122

N° ISSN : 3096-8186

Dépôt légal à parution

La reproduction, même partielle, des articles et
illustrations parus dans le magazine est interdite.
France Média Service décline toute responsabi-
lité pour les documents remis.



DECOUVREZ LES COURSES IRONMAN & IRONMAN 70.3 EN FRANCE EN & EN BELGIQUE EN 2026



SWIM

3,8km / 1,9km



BIKE

180km / 90km



RUN

42,2 km / 21,1km

IRONMAN

IRONMAN 70.3



**KNOKKE-HEIST,
BELGIUM**

**TOURS
MÉTROPOLE -
LOIRE VALLEY**

**LES SABLES
D'OLONNE-VENDÉE**

VICHY



IRONMAN 70.3
Aix-en-Provence
17 Mai 2026

1



IRONMAN
Tours Métropole - Loire Valley
14 Juin 2026

2



IRONMAN
France Nice & IRONMAN 70.3 Nice
28 Juin 2026

3



IRONMAN 70.3
Les Sables d'Olonne-Vendée
5 Juillet 2026

4



IRONMAN
Vichy & IRONMAN 70.3 Vichy
23 Août 2026

5



IRONMAN 70.3
Knokke-Heist, Belgium & 5150
05 & 06 September 2026

6

NICE

**AIX-EN-
PROVENCE**



Scannez le code QR pour plus d'informations



✦ LA FRANCE, NOUVELLE TERRE D'ACCUEIL DE WORLD TRIATHLON ?

Depuis trois ans, la France accueille chaque année au moins un événement majeur labellisé World Triathlon. Et bonne nouvelle pour les supporters tricolores, cette tendance devrait se poursuivre dans les prochaines années !

Il aura fallu attendre dix-sept ans pour voir une manche de la WTCS en France. C'était le 31 août dernier à Fréjus et à Saint-Raphaël (lire notre reportage en page 30). Pourtant, dans les années 1990, entre Paris, Embrun et Gérardmer, la France accueillait presque chaque saison une étape de la Coupe du monde de triathlon (ancêtre de la WTCS). Puis plus rien depuis 2008, où eut lieu une dernière manche de la Coupe du monde à Lorient.

La dynamique des événements majeurs dans l'Hexagone semble avoir été relancée en 2023 avec le test-event des Jeux de Paris. Depuis, il y a eu aussi les championnats d'Europe de triathlon et de paratriathlon en 2024 à Vichy, de nouveau les championnats d'Europe de paratriathlon en juin dernier à Besançon, mais aussi l'intégration du Liévin Triathlon Indoor Festival au circuit Coupe du monde en 2024 et 2025.

Ce retour s'explique notamment par une volonté de la Fédération française de triathlon (FFTRI), à travers son président Cédric Gosse, d'organiser à nouveau ces compétitions : « *Je l'avais dit lors de mon premier mandat [de 2021 à 2024 – NdLR] et, pour ce deuxième mandat [il a été réélu jusqu'en 2028], je réaffirme cette ambition de la France d'avoir des événements internationaux de grande envergure* », nous confiait-il pendant le week-end de course de la French Riviera. Et d'ajouter : « *Au travers d'un événement comme celui-là, on prouve le sérieux et la capacité qu'ont nos clubs, nos ligues régionales et nos bénévoles à organiser des événements internationaux.* » Le calendrier de la saison prochaine n'est pas encore connu, et personne n'a souhaité nous dire si la WTCS reposera ses valises en France, mais la FFTRI se dit « *déterminé[e] à [s']engager pour plusieurs années* ».

Rendez-vous en 2026 donc ?

US • ACTUS • ACTUS • ACTUS •

✦ ZWIFT

LE PLEIN DE NOUVEAUTÉS POUR LA SAISON 2025-2026

Avec l'arrivée de l'automne, la plateforme d'entraînement virtuel Zwift lance une série d'innovations :

Du 6 octobre au 16 novembre, le nouveau tour Zwift Unlocked prend la relève du tour de Watopia. Au menu : XP doublés et 10 nouveaux parcours répartis dans plusieurs mondes, avec des options longues et courtes pour chacun. Les deux dernières étapes se dérouleront sur une extension majeure du New York virtuel (disponible le 27 octobre), la plus grande mise à jour de cartes depuis des années. Au programme : 31 kilomètres de routes supplémentaires et 20 parcours inédits, qui mèneront les Zwifteurs du Central Park futuriste jusqu'à Prospect Park, en passant par... le métro !

C'est justement dans ce réseau souterrain qu'apparaîtront les nouveaux segments de puissance. Une variante des sprints classiques où seule la moyenne de watts compte.

Côté entraînement, Zwift Camp revient dans une version enrichie et structurée autour de trois phases (Baseline, Build et Breakthrough) pour accompagner toute la saison hivernale. Les amateurs de fun retrouveront aussi en novembre le très attendu championnat du monde Brompton, organisé dans le Londres virtuel, avec l'emblématique vélo pliant disponible dans le DropShop.

Zwift mise aussi sur l'expérience sociale et la personnalisation. Un mode de récupération après événement permettra de prolonger la sortie en groupe, tandis qu'un écran de progression offrira un résumé complet de chaque activité. Enfin, l'IA fera son entrée avec des recommandations personnalisées pour guider les choix d'entraînement.

Un programme dense et varié, qui confirme la volonté de Zwift de rester la référence du sport connecté !

LA BONNE IDÉE

LES SUR-SEMELLES BIKEY

Tout cycliste digne de ce nom en a fait un jour ou l'autre l'amère expérience : la glissade incontrôlée, voire la chute, du fait de ces maudites cales qui vous font claudiquer et ressembler à un pingouin sur la banquise... Les chaussures à cales sont en effet optimisées pour pédaler... mais non pour marcher. Il en résulte une sensation d'inconfort et une usure prématurée des cales et des semelles, une fois descendu du vélo. La sur-semelle Bikey (proposée par la société Keyena) veut corriger cela : elle permet de marcher normalement une fois son vélo posé, sans avoir cette sensation d'instabilité ni risquer une glissade ou une chute.

Autre atout de la sur-semelle Bikey : elle réduit l'usure des cales et des chaussures. Utilisable par les cyclistes sur route, en salle (home trainer, vélodrome), par les adeptes de velotaf ou bien par les grands voyageurs à vélo, son utilisation est simplissime : Bikey s'enfile et se retire aussi rapidement qu'elle se range facilement dans une poche de maillot, une sacoche, voire un bidon... Grâce à un thermoplastique souple, adhérent et résistant à l'abrasion, ainsi qu'une forme ergonomique, elle épouse parfaitement la semelle pour un maintien optimal. Deux équipes cyclistes professionnelles (TotalEnergies & FDJ-Suez) ont déjà adopté les Bikey pour les moments off-bike (signatures, podiums, contrôles...). Alors pourquoi pas vous ?

POIDS
moins de 200 g la paire

COMPATIBLE
avec les cales route Look Keo & Shimano SPD-SL

ADAPTABLE
à toutes les marques de chaussures

2 TAILLES
couvrant du 36 au 48
(pieds droit/gauche identiques)

CONÇU ET DÉVELOPPÉ EN FRANCE

PRIX
€ 49⁹⁵

✦ SOINS

NOUVEAUTÉS WELEDA

WELEDA dévoile 3 nouveautés dans sa gamme Sport à l'arnica.

WELEDA
GEL CRYO
LE TUBE DE 100 ML
€ 13⁹⁰

Le Gel Cryo procure un effet froid immédiat et durable, et apaise les muscles grâce au massage après un exercice physique.



WELEDA
MASSAGE BODY BUTTER
LE POT DE 150 ML
€ 19⁹⁰

Le Massage Body Butter offre une hydratation intense à la peau grâce à sa formule enrichie en arnica bio, beurre de karité bio et beurre de cacao bio. Idéal pour un massage ample, facilitant la récupération et apaisant les inconforts musculaires.



WELEDA
GEL DOUCHE SPORT
LE FLACON POMPE DE 750 ML
€ 14⁹⁰

Le Gel Douche Sport offre un moment de bien-être et de fraîcheur pour retrouver toute son énergie après l'effort.



FOCUS



Triathlon de CHICAGO

Le 42^e **Triathlon de Chicago** by Supertri a atteint de nouveaux sommets historiques en août dernier, avec plus de 8 000 participants sur deux jours de compétition, confirmant l'événement comme l'un des triathlons les plus grands et inclusifs au monde, ainsi que le plus important en Amérique du Nord. 800 *kids* ont ouvert les hostilités le samedi, suivis par des milliers de participants sur les épreuves Sprint et Olympique, le long d'un parcours pittoresque allant du lac Michigan jusqu'au Grant Park en passant par le centre-ville. Un tiers des participants de cette édition étaient des triathlètes débutants ! 🌀



XTERRA COSTA RICA

Le **XTerra** à la sauce sud-américaine, c'était à Las Catalinas, au Costa Rica, du 22 au 24 août dernier. Sur la côte Pacifique du Guanacaste, le triathlon off-road – mais aussi le trail running – a débarqué dans « la ville sans voitures », ses sentiers de jungle en singletrack et

sa baie abritée, où les spectateurs ont pu se rassembler le long des rues pavées et des plages pour assister aux compétitions. L'épreuve Courte distance a vu les victoires des gloires locales Álvaro Campos chez les hommes et Raquel Solís chez les femmes. 🌀

XTERRA COSTA RICA



TRIATHLON DE LA BAULE

De 6 à 82 ans, ils étaient plus de 8 800 participants à relever le défi du triple effort pour la 38^e édition du Triathlon Audencia La Baule, à la mi-septembre. Un nouveau record, et une vraie déferlante pour cet événement organisé par les étudiants d'Audencia et dont l'engouement ne faiblit pas !

12 courses étaient programmées tout au long des deux jours de festivités. L'événement débute notamment par un TriRelais Entreprises (800 équipes), suivi d'un TriRelais Grand Public (2 268 concurrents) et d'un Distance S Light (300 m natation, 15 km vélo, 3 km course à pied), avant le clou du spectacle, avec la

4^e manche du championnat de France des clubs de D1. Poissy Triathlon a poursuivi sa domination tant chez les hommes que chez les dames, en remportant les deux courses, prenant une grande option pour les titres 2025. Pour sa deuxième journée, le Triathlon Audencia La Baule retrouvait le soleil et proposait un Distance S avec 1 200 concurrents, un Tri Avenir rassemblant plus de 400 enfants de 6 à 15 ans et, enfin, un triathlon M pour conclure ce week-end faste. 1 300 athlètes y ont participé, devant un public massé en plusieurs rangées sur le remblai et distillant leurs encouragements ! 🌻

TRIATHLON DE LA BAULE





LAZER
VELOVOX
€ 160

Système audio et de communication spécialement conçu pour les cyclistes. VeloVox permet une communication mains libres entre un groupe pouvant compter jusqu'à 30 personnes. Offre un son cristallin grâce à une technologie avancée de suppression du bruit et du vent, garantissant que votre voix et votre musique soient claires, quelles que soient votre vitesse ou les conditions météorologiques. Contrairement aux écouteurs intra-auriculaires standards, le format à oreille ouverte de VeloVox permet aux cyclistes de rester pleinement attentifs à leur environnement. Le système comprend des écouteurs gauche et droit qui se fixent solidement et discrètement aux sangles du casque, compatibles avec la plupart des casques et des lunettes. Il peut être contrôlé via les manettes Shimano Di2 et les systèmes e-bikes Shimano, tout en gardant les mains sur le guidon et les yeux sur la route.

Poids	11 g l'unité
-------	---------------------



Shopping



JULBO

FURY WATT'EVER**€ 194⁹⁰**

Un écran panoramique pour ne rien rater, une monture ultra couvrante et ventilée pour repousser la buée, et un maintien irréprochable grâce aux inserts Grip Tech au nez et aux branches. Pensée pour le vélo et le running, elle impose son look audacieux avec ce violet qui claque. Les verres Spectron légers, incassables, polyvalents et disponibles dans de nombreuses teintes sont parfaits pour les activités. Ils s'adaptent automatiquement à la lumière pour offrir une vision nette et précise du matin au soir. Lunettes fabriquées en RILSAN, un matériau biosourcé haut de gamme, issu de graines de ricin.



NEW BALANCE / FUELCELL

FUELCELL SUPERCOMP ELITE V5**€ 280**

Conçue pour les coureurs visant leurs meilleurs temps sur marathon. Avec un design ultra léger et un retour d'énergie exceptionnel, cette chaussure intègre des matériaux de pointe et des technologies innovantes pour offrir une expérience de course haut de gamme. Elle est pensée pour apporter un confort durable sur l'ensemble des 42,195 km. Cette V5 s'est allégée, pour atteindre un poids imbattable de 214 g en pointure 9.5. Sa semelle intermédiaire en FuelCell est 100 % mousse PEBA. Combinée à une plaque carbone, elle garantit un retour d'énergie et une propulsion exceptionnelle. Semelle extérieure retravaillée, pour une traction améliorée.

Drop	8 mm
Poids	214 g en pointure 9.5

SHOPPING



1.



2.



GARMIN

1. CAPTEURS RALLY 110

€ 649⁹⁹

2. CAPTEURS RALLY 210

€ 1.099⁹⁹

Ces nouveaux capteurs de puissance sur pédale sont conçus pour fournir aux cyclistes des données précises et un suivi des performances, quel que soit le terrain. Les capteurs de puissance simples et doubles peuvent être facilement transférés entre les corps de pédale route et tout-terrain, et d'un vélo à un autre. La nouvelle fonction d'étalonnage intelligent Pedal IQ alerte les cyclistes lorsque les pédales doivent être réétalonnées. Grâce à une batterie rechargeable offrant jusqu'à 90 heures d'autonomie et des capacités de recharge rapide, les cyclistes peuvent passer plus de temps à pédaler et moins de temps à recharger. Le mode Voyage préserve l'autonomie de la batterie en mettant les pédales en veille. Un axe de détection entièrement repensé améliore la réactivité des pédales, capturant les données avec une précision de 1 %. Les capteurs de puissance sont également compatibles avec les plateaux ovales pour mesurer les données avec précision à chaque sortie. Tandis que les capteurs de puissance Rally 110 mesurent des données telles que la puissance et la cadence, les cyclistes peuvent également passer à la version double capteur Rally 210 à tout moment pour accéder à des dynamiques de cyclisme avancées, comme l'équilibre jambes gauche/droite, le temps en position assise ou en danseuse, et bien plus encore. Compatibles avec les cales Shimano SPD, Shimano SPD-SL et Look Keo.

AMAZFIT

T-REX 3 PRO

€ 399⁹⁹

Montre connectée conçue pour les amateurs de sports d'endurance. Elle intègre de nouvelles fonctionnalités, telles que des fonctions de cartographie avancées, une lampe torche, un haut-parleur avec microphone et un verre saphir protégeant l'écran. La T-Rex 3 Pro utilise un matériau plus résistant dans sa fabrication : un alliage en titane de grade 5. Elle se distingue par sa précision de mesure et les performances de sa batterie. Équipée d'une LED bicolore, elle offre une bonne visibilité dans l'obscurité et dispose d'un signal S.O.S. L'antenne de la dernière Amazfit T-Rex 3 Pro utilise la polarisation circulaire, ce qui permet de recevoir les signaux GPS plus fréquemment, garantissant un suivi plus précis de l'allure et de la distance.

La T-Rex 3 Pro surveille également plusieurs paramètres de post-entraînement et récupération, notamment la VO2max, la charge d'entraînement à court et long terme, le temps de récupération, la fréquence cardiaque au repos, la variabilité de la fréquence cardiaque et la qualité du sommeil.

Sur le plan de l'autonomie, lorsque le GPS et le mode d'affichage permanent sont activés, la T-Rex 3 Pro peut accompagner les athlètes pendant 19 à 20 heures (version 48 mm), tandis que la version 44 mm offre jusqu'à 13 heures d'autonomie.

Tailles **48 mm et 44 mm**

TREK ION 100 R & FLARE R CITY € 39⁹⁹ le phare

Les nouveaux feux Ion 100 R et Flare R City ont une autonomie 28 % plus longue et sont équipés de nouvelles jauges de batterie qui permettent aux cyclistes de voir combien de charge il leur reste avant de partir. Les deux modèles sont dotés d'un design amélioré pour éviter les reflets et offrir une meilleure visibilité latérale, ce qui est plus sûr aux intersections. La charge USB-C rend la recharge plus rapide et plus pratique entre deux trajets. Les feux de circulation diurne Trek sont conçus avec un modèle de flash, une focalisation et une portée spécifiques pour mieux se démarquer en plein jour.



PIGNON COMBINAISON ENTEKA € 199

Cette combinaison imperméable conjugue protection maximale et liberté de mouvement. Sa coupe ample et unisexe permet de l'enfiler facilement au-dessus de ses vêtements, tout en laissant la place pour superposer pulls et vestes les jours les plus froids. Imperméabilité renforcée : tissu technique résistant à 8 000 colonnes d'eau et coutures soudées. Inserts mesh sous les bras et au dos pour une meilleure ventilation. Capuche ajustable avec visière à pression, compatible avec le port d'un casque.



BREITLING ENDURANCE PRO IRONMAN

Ces montres mettent à l'honneur le championnat du monde Ironman et Ironman 70.3.

€ 4.100

Le modèle Ironman, en titane, est en édition limitée à 500 exemplaires. Ce modèle de 44 mm de diamètre est fabriqué en titane ultra performant, un matériau 43 % plus léger que l'acier inoxydable et assez résistant pour tous les terrains. Un bracelet en caoutchouc bleu griffé Ironman garantit une robustesse et un confort optimaux, tandis que le cadran gris arbore le logo Ironman propre au championnat. Sur le logo sont représentés un aigle et une tortue, qui illustrent l'environnement naturel de Nice et d'Hawaï.

€ 3.800

Le modèle Ironman 70.3 est conçu à 300 exemplaires. Son cadran turquoise aux accents orange est assorti au logo unique du championnat du monde Ironman 70.3. Il fait explicitement référence à la culture andalouse (les mondiaux 2025 ont lieu à Marbella) : une porte voûtée typique de la région et des carreaux décoratifs, entourés par la nature. Un bracelet en caoutchouc turquoise griffé Ironman garantit une robustesse et un confort optimaux. Le boîtier de 44 mm de diamètre est fabriqué en Breitling, un matériau exclusif de Breitling, 3,3 fois plus léger que le titane et 5,8 fois plus léger que l'acier inoxydable, et résistant aux rayures.



GOREWEAR LUPRA 2.0 GORE-TEX € 279⁹⁵

Fabriquée dans le nouveau tissu Gore-Tex ePE 3 couches, cette veste offre une protection imperméable légère et compacte, et elle garantit une résistance à toute épreuve pour vous lancer dans n'importe quelle aventure. La pluie ne pénètre pas, et la transpiration s'évapore. Résultat : vous restez au sec en toutes circonstances. Capuche compatible avec un casque, munie d'un cordon de serrage pour un ajustement impeccable. Fermeture à glissière à double sens sur le devant. Coudes et épaules préformés. Deux poches avant zippées.

Poids **300 g**



GOREWEAR CUISSARD SPINSHIFT € 159⁹⁵

Cuissard long à bretelles résistant à toute épreuve : confort et chaleur pour vos sorties hivernales par temps froid ou humide, grâce au tissu polaire doux et au traitement déperlant. Tissu thermique brossé, ajustement près du corps. Traitement déperlant intégral qui repousse la pluie pour un confort durable par temps froid et humide.





**CASTELLI
VESTE
PERFETTO RoS 3**
€ 249⁹⁵

Confectionnée dans un nouveau tissu véritablement révolutionnaire appelé Polartec AirCore, la veste Perfetto (« parfait » en italien) RoS 3 (pour *Rain or Shine* « pluie ou soleil » en anglais) redéfinit la signification du mot « respirant ». Léger, hautement respirant, coupe-vent et déperlant, le tissu AirCore coche toutes les cases. Au lieu de se contenter de bloquer la pluie, la construction en AirCore adopte une approche plus intelligente. Elle évacue activement la transpiration corporelle du cycliste en utilisant le pouvoir naturel de l'air en circulation, créant un microclimat qui préserve la résistance du corps et des performances élevées, même lors des sorties les plus intenses. La veste Perfetto RoS 3 est aussi performante par temps sec que sous la pluie, dans une plage de température qui s'étend de 4 à 14 °C. Coutures étanchées réfléchissantes sur les épaules pour une meilleure protection contre la pluie. Ouvertures de ventilation à fermeture Eclair sur les côtés de la poitrine. Trois poches avec orifices d'évacuation à l'arrière. Col montant pour protéger des courants d'air.



**SALOMON
AERO BLAZE 3**
€ 140

Salomon dévoile la 3^e version de sa chaussure de course sur route, Aero Blaze, avec une nouvelle semelle intermédiaire optiFOAM2 et une nouvelle géométrie rocker. Cette semelle intermédiaire est plus confortable et mieux amortie, avec jusqu'à 20 % de rebond de plus que la version précédente, offrant un retour d'énergie puissant pour des foulées dynamiques. La géométrie rocker améliorée garantit des transitions fluides et sans effort, maintenant un rythme stable et naturel. La tige en mesh technique assure respirabilité et maintien léger et ajusté, pour un confort optimal kilomètre après kilomètre. La semelle extérieure Road Contagrip offre adhérence et traction sur les terrains plats et durs.



**SUUNTO
RACE 2**
€ 499 version acier inoxydable
€ 599 version titane

La Race 2 introduit un design plus fin et plus léger, un écran AMOLED plus grand, une meilleure précision de la fréquence cardiaque et une expérience utilisateur intuitive qui s'adapte autant à l'entraînement et la compétition qu'à la récupération et au quotidien.

La Race 2 propose plus de 115 modes sportifs, dont 22 nouveaux, couvrant le trail, le cyclisme, la natation, le ski et plus encore. Les athlètes bénéficient d'outils outdoor avancés comme ClimbGuidance pour gérer le dénivelé et les terrains techniques, des cartes thermiques sportives, des alertes météo, des notifications lever/coucher du soleil et une boussole intégrée.

Drop	8 mm
Poids	230 g pour hommes (pointure 8.5 UK)

HOKA
MACH X 3
€ 190

Nouvelle version de la chaussure d'entraînement polyvalente et réactive. Avec sa plaque carbone propulsive, elle dynamise les séances de vitesse, à l'entraînement comme en compétition. Conçue pour toutes les sessions rapides, des sorties tempo aux jours de course. Dotée d'une couche supérieure en PEBA pour plus de résilience et d'une plaque Pebax dynamique pour la réactivité. Une tige en maille respirante et un col profilé assurent un maintien léger et sécurisé pour accélérer le rythme.

Drop	5 mm
Poids	242 g (femmes) 288 g (hommes)



ASICS
GAMME TOKYO
MEGABLAST € 240
SONICBLAST € 190

La nouvelle chaussure Megablast offre une expérience de course supérieure. Sa semelle intermédiaire intégrale, fabriquée avec la nouvelle mousse FF TURBO SQUARED, offre un rebond dynamique tout en conservant sa légèreté et en assurant un excellent amorti. Pesant seulement 230 g, la chaussure Megablast associe sa semelle intermédiaire dynamique à une tige en mesh technique léger, alliant élasticité et respirabilité pour un confort durable. Conçue pour accompagner la pratique quotidienne, elle offre un rebond maximal et s'adapte à une large gamme de styles de course, de vitesses et de distances.

La nouvelle chaussure Sonicblast est tout aussi réactive, mais conçue avec un objectif distinct : optimiser le plaisir lors des courses courtes et rapides, de l'entraînement jusqu'au jour de la compétition. Elle associe la mousse FF TURBO SQUARED à une couche de mousse FF BLAST MAX, l'un des matériaux les plus légers et les plus dynamiques d'Asics, offrant une sensation de douceur optimale sous le pied. Entre les deux mousses se trouve le composant ASTROPLATE, qui aide les coureurs à se propulser plus efficacement pour une sensation de vitesse et de réactivité accrues. 





NICE

NICE



Championnats du monde Ironman



La Norvège comme à la maison !

Les championnats du monde Ironman masculins de Nice ont été dominés par la Norvège, avec la victoire de Casper Stornes devant Gustav Iden et Kristian Blummenfelt. Une course pleine de suspense et remplie de records, qui va désormais retrouver sa place à Kona chaque année !



PAR
KILLIAN TANGUY

PHOTOS PAR
GETTY IMAGES
& ACTIVIMAGES/IRONMAN

« La victoire se jouerait en moins de huit heures »

Les favoris étaient d'accord sur un même point lors de la conférence de presse organisée l'avant-veille de la course : la victoire se jouerait en moins de huit heures. Personne ne sait si Casper Stornes l'a suivie en direct – il n'était pas convié à cette conférence de presse –, mais le Norvégien s'est imposé sur les championnats du monde Ironman à Nice en 7h 51' 39". À la surprise générale, il faut le dire, lui qui n'avait jamais remporté de course de cette distance de sa carrière. C'est un quart d'heure de moins que le temps de Sam Laidlow il y a deux ans, et jamais un triathlète n'était passé sous les huit heures sur l'Ironman niçois !

Pour estimer la valeur de cette victoire, il suffit de regarder ceux qui étaient à ses côtés sur le podium, le 14 septembre dernier, lors de la cérémonie protocolaire. À sa droite, sur la 2^e marche, Gustav Iden, champion du monde en 2022. À sa gauche, sur la 3^e marche, Kristian Blummenfelt, sacré en 2021. Un podium 100 % norvégien, le premier depuis le triplé allemand en 2016 avec Jan Frodeno, Sebastian Kienle et Patrick Lange. La prédiction était donc bonne. Pis que ça, terminer en moins de huit heures était même indispensable pour monter sur le podium, Iden finissant en 7h 54' 13" et Blummenfelt en 7h 56' 36".

Laidlow, 20^e à la sortie de l'eau, puis meilleur temps vélo...

Pourtant, au départ de la course, la météo aurait dû nous avertir que c'était la journée des Scandinaves. À 7h03, au moment où les athlètes professionnels se sont mis à l'eau afin de prendre le départ à quelques dizaines de mètres au large, le thermomètre n'affichait que 16 °C. À peine un mois plus tôt, à la même heure, c'était le double en plein soleil.

Pour rester au chaud, chacun avait donc sa technique : un sac-poubelle pour Léon Chevalier, une serviette pour Gustav Iden, un sweat zippé pour Sam Laidlow, un coupe-vent pour plusieurs d'entre eux, et même un peignoir polaire couleur guépard pour Patrick Lange. Mais ce défilé de mode improvisé au moment de la présentation des Élite n'apporterait aucun avantage sur la partie natation. Aucun des quatre précédemment cités n'est d'ailleurs sorti de l'eau dans le groupe de tête. Le premier des quatre à s'être extrait de la mer Méditerranée a été Sam Laidlow, 47 minutes et 11 secondes après le départ, mais en 20^e position, et à 2 minutes pile du Suisse Andrea Salvisberg, auteur du meilleur temps natation de l'histoire des championnats du monde natation. Victime de crampes dans le dos, Laidlow a bien cru abandonner dès cette partie natation, qu'il a passée sur le dos pour soulager ses douleurs, à certains moments.

Toutefois, 2 minutes de retard, cela n'est rien quand il faut s'élancer pour 180 kilomètres à vélo, d'autant plus sur le tracé dans l'arrière-pays niçois avec ses 2 427 mètres de dénivelé positif. D'ailleurs, après plus de 4 heures et demie sur les pédales – 4h 29' 29" pour Sam Laidlow, auteur du meilleur temps ce jour-là et vraisemblablement débarrassé de son mal de dos –, le classement était totalement chamboulé. De retour sur le bord de mer pour s'élancer sur la course à pied, le Belge Marten Van Riel était alors en tête avec le Franco-Britannique, suivi de près par Kristian Blummenfelt, l'Australien Nick Thompson et Gustav Iden. La température aussi avait bien changé, et les 30 °C étaient proches d'être atteints.

C'est donc un groupe de cinq qui s'est élancé sur la promenade des Anglais pour un marathon. Mais ce quintette est rapidement devenu un trio, et la promenade des Anglais n'a jamais aussi mal porté son nom puisque le train de tête était norvégien avec Blummenfelt, Iden et Stornes. Trois hommes qui s'entraînent ensemble à l'année, qui s'apprécient et qui se connaissent donc par cœur.



Sam Laidlow, finalement 5°

Gustav Iden tombe dans
les bras de Casper Stornes.



Le trio norvégien en moins de huit heures

Il n'y eut ainsi aucune tactique, ce sont les jambes qui ont parlé. Deux jours plus tôt, Gustav Iden et Kristian Blummenfelt disaient justement qu'ils espéraient avoir les meilleures jambes le jour de la course, mais c'est finalement celui qui n'avait pas son mot à dire ce jour-là qui eut le dernier mot. Casper Stornes distança progressivement ses compagnons de route pour boucler son marathon en 2h 29' 29" – le plus rapide de l'histoire des mondiaux Ironman – et franchir la ligne d'arrivée en vainqueur, avant de s'écrouler, autant de fatigue que de joie. 2^e jusqu'au 37^e kilomètre, Kristian Blummenfelt a craqué sur la fin de course et s'est fait doubler par Gustav Iden. Le champion olympique en 2021 a même dû quitter la ligne d'arrivée sur un fauteuil roulant pour n'en sortir qu'au moment du podium. Même dénouement pour Sam Laidlow qui a franchi la ligne en 8h 03' 55", en 5^e position, soit 3 minutes de moins qu'en 2023. Au pied du podium jusqu'au 36^e kilomètre, il a été dépassé par Marten Van Riel qui a franchi la ligne seulement 1 minute et demie avant lui (8h 02' 18").



Les autres Français ont aussi répondu présents : Nathan Guerbeur a terminé 11^e en 8h 15' 53", Dylan Magnien 19^e en 8h 22' 02" et Léon Chevalier à la 25^e place en 8h 31' 29". Enfin, Quentin Amaral a lui réalisé le meilleur temps des amateurs en 8h 41' 20".

Le public français était également au rendez-vous pour cette 2^e et dernière édition des championnats du monde Ironman masculins à Nice. Désormais, les mondiaux vont retrouver leur annualité à Kona (Hawaï) pour les hommes et les femmes. Mais Nice se consolera avec les championnats du monde Ironman 70.3 en 2026 et 2028. Et le spectacle s'annonce encore plus beau avec une course encore plus explosive ! 🏃

DYLAN MAGNIEN

« J'étais à mon meilleur niveau,
mais pas dans mon meilleur jour... »

Comme *Triathlon Spirit*, Dylan Magnien a enchaîné le T100 à Fréjus et Saint-Raphaël (Var) le 30 août, puis les championnats du monde Ironman à Nice (Alpes-Maritimes). Deux courses séparées d'à peine deux semaines, d'à peine une soixantaine de kilomètres, mais surtout organisées par deux groupes différents. Après avoir terminé 14^e du T100 qu'il courait chez lui et 19^e des mondiaux, pas loin de la maison donc, il revient sur cet enchaînement et donne sa préférence.

Triathlon Spirit. Dylan, comment se sont passés tes championnats du monde Ironman ?

Plutôt bien. Je suis très content dans l'ensemble, mais j'ai quand même quelques regrets parce que je pense que je n'étais pas forcément dans mon meilleur jour. Après, au regard de mes données, c'est ce que je fais de mieux cette année. Ça veut donc dire que je suis à mon meilleur niveau, et je me dis que faire ces données-là, en n'étant pas forcément dans la meilleure de mes journées, ça reste une belle performance. Je me suis battu jusqu'au bout et je suis super fier de ça.

TS. Qu'est-ce qui te fait dire que tu n'étais pas dans ton meilleur jour ?

Par exemple, sur le T100 à Fréjus et Saint-Raphaël, j'étais vraiment super fort et j'étais facile. Aux mondiaux Ironman, j'étais sur les mêmes watts, mais dans la difficulté.

TS. Enchaîner les deux a donc été compliqué ?

Je pense qu'il n'y a rien de plus dur que d'enchaîner deux courses de haut niveau, surtout avec la pression. En plus, à Fréjus, j'étais le local de l'épreuve, et j'avais une wild card. J'ai aussi eu pas mal de sollicitations, et j'étais en pleine préparation pour l'Ironman. D'habitude, je fais un half trois semaines avant mon Ironman. Là, c'était deux semaines avant, et je pense que j'ai laissé quelques plumes là-dedans. J'étais moins affûté, j'ai repris 1 kilo après le T100, et j'étais moins motivé.

TS. Le T100 n'était donc pas vraiment une course de préparation ?

Mon objectif principal était Nice. Et je m'étais dit que je participais au T100 dans l'optique des mondiaux. Mais j'y ai quand même laissé beaucoup d'énergie, plus que ce que j'aurais voulu, et c'est ce qui m'a peut-être manqué à Nice pour grignoter quelques places.

TS. Le top 10 était-il accessible aux mondiaux ?

Oui, et c'est un autre regret. Mais le top 10 était accessible seulement si tout était réuni. C'est très dur, et il faut surtout réussir à le faire le jour des mondiaux. D'autres athlètes étaient peut-être dans la même situation et ils auraient donc eux aussi pu faire une meilleure course.

TS. Comment as-tu trouvé le T100 ?

J'ai adoré ! Le parcours était magnifique. Avoir la possibilité de rouler sur la corniche d'Or et dans le Testanier puis de courir dans la Base nature, c'était top. La Base nature, c'est peut-être moins beau à l'image, mais pour ceux qui habitent ici, c'est notre rituel pour les grosses sorties, et on la connaît par cœur. Le T100, on a l'impression que c'est une petite famille parce qu'on est logés tous ensemble, et j'étais avec les meilleurs mondiaux qu'habituellement je regardais à la télé. Mais, en fait, ils sont comme toi, et ils viennent sur la course détendus. Le T100, on a l'impression que c'est un championnat du monde mais sans la pression. Alors que sur les mondiaux Ironman, c'est un vrai championnat du monde où il y a plus de pression.



© Juliette Diquèsne

TS. As-tu constaté une différence entre les deux organisations ?

L'organisation Ironman est top, mais le T100 en fait plus pour les athlètes. Nous les pros, on est chouchoutés de A à Z. On a aussi une prime d'engagement, donc en tant que pro, quand c'est ton métier, ça diminue la pression, car dans tous les cas tu as une rentrée d'argent. Par exemple, sur les mondiaux Ironman, je termine 19^e et seulement les 15 premiers ont une prime. Tu n'as donc pas d'argent qui rentre alors que tu as fait une superbe performance. Ironman est plus élitiste, on est moins chouchoutés car c'est un label qui n'a plus rien à prouver.

TS. Cette année, c'était simple d'enchaîner par rapport à la localisation. L'année prochaine, ça pourrait être bien plus compliqué !

Pour le coup, ç'a été un avantage, mais aussi un inconvénient. Comme je n'étais pas loin, je ne suis arrivé à Nice que le vendredi, ce qui a fait que j'ai eu du mal à rentrer dans la course. J'ai fait le briefing qui avait lieu le jour même, le lendemain, il fallait déjà déposer le vélo, puis le surlendemain, c'était la course. Alors que pour Hawaï, il y a toute une logistique avec un décalage horaire et une acclimatation qui font que tu arrives deux à trois semaines avant et que tu te mets plus dans l'atmosphère de la course. Si c'était à refaire, j'arriverais plus tôt à Nice, même en habitant à côté.



WATC

« Je vais saisir les opportunités que j'aurai »



TS. Es-tu content de pouvoir potentiellement retourner à Hawaï ?

Oui, bien sûr. Après, ce que je veux, c'est pouvoir courir contre les meilleurs de mon sport. Donc que ce soit à Nice ou à Hawaï, c'est pareil, même si Hawaï reste un mythe.

TS. Tu aimerais avoir un contrat pour le T100 l'année prochaine ?

Si j'ai une proposition, j'accepterai directement, parce que, même financièrement, ça change complètement ta carrière. Surtout moi qui ne vis pas vraiment de mon sport, ça me changerait tout. Plus tu as de moyens, plus tu peux évoluer dans ton sport. Malheureusement, le triathlon coûte de plus en plus cher et, si tu n'as pas le budget, tu ne peux pas tout optimiser. Il y a surtout le fait de courir contre les meilleurs mondiaux. C'est ça qui fait élever ton niveau.

TS. Quelles sont tes prochaines échéances ?

Je vais saisir les opportunités que j'aurai. Avec mon classement mondial qui est plutôt bon, je pense que je pourrais potentiellement avoir d'autres wild cards pour le T100. J'aimerais bien pouvoir faire le T100 en Australie le 18 octobre. Et puis après, il y a les championnats du monde 70.3 à Marbella (Espagne) le 9 novembre. Et certainement que je referai un Ironman en fin de saison pour essayer d'avoir déjà ma qualif pour les mondiaux 2026. 🏊

MAGNIFIEN



LES 12 CHAMPIONS DU MONDE

GROUPE D'ÂGES

M18-24



DANYIL ODYNETS
9H 09' 42"

UKR

M25-29



QUENTIN AMARAL
8H 41' 20"

FRA

M30-34



CORY MAYFIELD
9H 01' 52"

USA

M35-39



LARS WICHERT
9H 02' 42"

DEU

M40-44



ANDREW HALL
9H 03' 05"

USA

M45-49



NORMAN STÜWE
9H 28' 14"

DEU

M50-54



OLIVIER GODART
9H 25' 53"

ARE

M55-59



LENNIE LANGE KRISTENSEN
9H 51' 22"

DNK

M60-64



ADRIAN SANTONASTASO
10H 32' 24"

CHE

M65-69



NEIL HUNTER
11H 26' 25"

GBR

M70-74



JOHANNES DIETRICH
12H 47' 02"

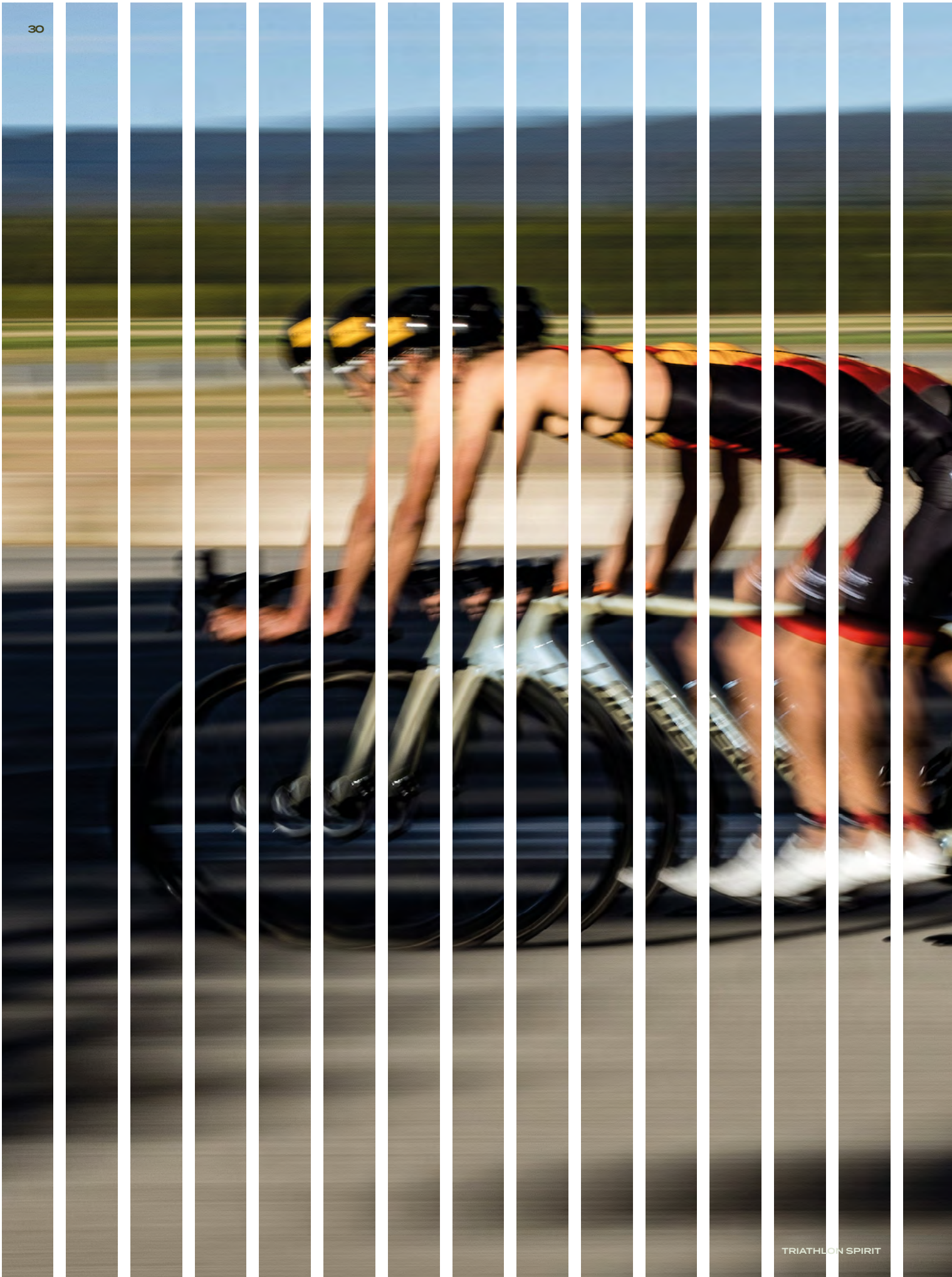
DEU

M75-79



GIAN MARCO TIRONI
13H 35' 24"

ITA



PTO & WTCS

Une fin d'été sur la French Riviera

Fréjus et Saint-Raphaël ont accueilli, fin août, des manches du T100 et de la WTCS. Pendant deux jours, les meilleurs triathlètes de la longue et de la courte distance étaient présents sur la Côte d'Azur. Retour sur ce week-end sur la French Riviera.



PAR
KILLIAN TANGUY

Un ciel bleu, du soleil, du sable fin et un thermomètre qui a dépassé les 30 degrés pendant deux jours. Ça sentait bon les vacances, encore. Et pour cause, c'était le dernier week-end avant la rentrée. Les 30 et 31 août derniers, Fréjus et Saint-Raphaël (Var) ont rassemblé, sur un même site, une étape du circuit T100 organisé par la Professional Triathletes Organisation (PTO) ainsi qu'une étape du circuit WTCS, sur le format sprint. Une double première, puisque jamais une manche de WTCS n'avait été organisée en France depuis sa création en 2008 et que la PTO n'avait pas posé ses valises sur le territoire lors de la 1^{re} édition de son circuit T100 en 2024.

Et pour une première, les athlètes semblent avoir apprécié. Avec un parcours vélo passant par la corniche d'Or, Justine Guérard, 14^e du T100, en a « *pris plein les yeux. Le parcours était magnifique* ». Et même s'il s'agissait du tout dernier week-end des vacances estivales, le public a répondu présent. « *Il y avait vraiment beaucoup de monde* », soulignait Léo Bergère (11^e), qui s'était aligné au départ du T100 malgré ses pépins de santé. « *J'ai été surpris qu'il y en ait sur tout le tour du parcours. Quand le speaker annonçait mon nom, il y avait une grosse ambiance* », poursuivait le médaillé de bronze des jeux Olympiques de Paris 2024.

**Sauf qu'à pied,
un homme est
actuellement le plus
rapide : Hayden Wilde**

Margirier, meilleur Français sur le T100

Mais s'ils ont pu en profiter avec les yeux et les oreilles, les triathlètes étaient avant tout sur la Côte d'Azur pour performer. Et sur la longue distance, la meilleure performance française a été celle de Mathis Margirier. Déjà meilleur Français sur la 1^{re} édition du circuit T100 avec sa 7^e place au général à l'issue de la finale, il a une nouvelle fois montré que le triathlon de 100 kilomètres était un format qui lui convenait. Après deux 6^{es} places à Singapour et à Londres plus tôt dans l'année, c'est cette fois-ci au pied du podium qu'il a franchi la ligne d'arrivée après « *une course pleine* ». Sa meilleure performance en 2025 et son 2^e meilleur classement après avoir terminé 3^e à Miami en 2024. « *Je suis parti assez vite à vélo pour essayer de creuser des écarts, mais ç'a été un peu dur dans la bosse principale. Et puis j'ai fait une bonne course à pied. J'ai été bien régulier. J'ai cru que je n'allais pas revenir sur Rico Bogen, mais j'ai pu le reprendre dans le dernier tour* », analysait Mathis après la course.

Sauf qu'à pied, un homme est actuellement le plus rapide : Hayden Wilde. 2^e en sortant du parc à vélo, le Néo-Zélandais a rapidement pris la tête en course à pied pour ne plus jamais la lâcher. Et s'il n'a pas signé le meilleur temps sur le parcours de 18 kilomètres dans la Base nature de Fréjus, c'est parce qu'il s'est permis de « *relâcher un petit peu en fin de course pour garder de l'énergie* » pour le lendemain, où il ambitionnait de faire un doublé T100-WTCS. Quelques minutes plus tard, c'est une autre triathlète du continent océanique qui triomphait à son tour, l'Australienne Ashley Gentle remportant la manche après une folle remontée en course à pied. Elle n'était que 7^e en posant son vélo.

Mathis Margirier,
4^e et premier Français du T100



Hauser et Beaugrand, lauréats de la WTCS

Le lendemain, sur le format WTCS, de doublé il n'y eut point. Hayden Wilde n'a pris que la 11^e place du format sprint, vraisemblablement à cause d'une gêne au coude provoquée par sa position maintenue sur les prolongateurs la veille. En revanche, l'Australie a une nouvelle fois été mise en avant puisque Matthew Hauser s'est imposé. En arrivant, il avait déjà deux victoires – et deux 2^{es} places – au compteur en 2025. En repartant, il ramenait une 3^e victoire dans sa valise. Comme la veille, le meilleur tricolore a terminé au pied du podium, Dorian Coninx terminant 4^e après avoir fait « *la meilleure course possible* », juste devant Tom Richard.

Pour voir du bleu-blanc-rouge sur le podium sur les cérémonies des remises de prix, il a fallu attendre la dernière course. Et quelle course ! Alors que la victoire semblait lui échapper, au profit de Jeanne Lehair, Cassandre Beaugrand est parvenue à aller « *très loin dans l'effort* » pour s'imposer à domicile. Première Française championne du monde, première Française championne olympique (hommes et femmes confondus), elle peut désormais se targuer d'avoir été la première Française à remporter une manche de WTCS en France. Cassandre Beaugrand a même pu partager son podium avec Léonie Périault, 3^e de la course. Les Bleues ne sont d'ailleurs pas passées loin d'un beau triplé puisque Emma Lombardi a terminé à la 4^e place.



Alors que la victoire
semblait lui échapper,
au profit de Jeanne Lehair,
Cassandre Beaugrand
est parvenue à aller
« *très loin dans l'effort* »
pour s'imposer à domicile

Cassandre Beaugrand,
impériale



Une première qui ne demande qu'à être améliorée

Les amateurs privés de corniche d'Or

Sur ce week-end, les pros n'ont pas été les seuls à s'adonner au triple effort sur la Côte d'Azur. Le samedi après-midi sur 100 kilomètres et le dimanche matin sur les formats sprint et olympique, les amateurs ont eux aussi eu le droit de profiter du même cadre. Enfin presque. Un bon mois avant l'événement, une nouvelle avait quelque peu jeté un froid en plein été : « *Malgré tous nos efforts pour maintenir le passage emblématique par la corniche d'Or, il ne nous a malheureusement pas été possible de sécuriser cet itinéraire cette année* », indiquait un e-mail de la PTO. À la place, le millier d'amateurs qui se voyaient déjà parcourir la même boucle de 80 kilomètres en bord de mer et dans l'arrière-pays varois ont eu droit à un parcours de six boucles d'un peu plus de 13 kilomètres sur les routes côtières et rurales de Fréjus et de Saint-Aygulf.

« *On a eu l'impression de tourner comme des hamsters* », incendiait Frédéric, dans la tente où les athlètes pouvaient se ravitailler une fois la course terminée. « *On nous vend l'Estérel, mais on n'a rien vu de l'Estérel. Ce n'était pas vraiment une bonne expérience. On est à des années-lumière de ce que peut faire le groupe Ironman* ». « *C'était un peu compliqué car au bout d'un moment, on n'est plus lucide et on ne sait pas trop où on en est* », regrettait pour sa part Anthony, médaille autour du cou. Cela lui a même joué un tour puisqu'il a été disqualifié car il lui manquait la dernière boucle. Si, à ce moment-là, il n'en était pas encore conscient, Leonie Scheibli, elle, l'était. Première femme à relier la ligne d'arrivée, son visage disait tout de sa déception. « *Il me manque un tour. Je vais être disqualifiée...* », peinait-elle à dire, assise. Cette Suissesse se disait tout de même « *contente de la course* » et contente d'y avoir participé, en esquissant un léger sourire.

Si beaucoup déploraient le changement, tous n'étaient pas aussi critiques. « *La boucle comme les pros aurait été plus sympathique, c'est sûr* », reconnaissait David, gendarme à Antibes. Pour autant, cela ne l'a pas forcément dérangé, et il en a même profité pour « *poser des repères tout au long du parcours* ». Alessandro, 3^e des amateurs et venu d'Italie, aurait également bien voulu profiter du paysage, mais cet habitué des boucles sur les courses de courte distance a préféré voir le bon côté des choses : « *Avec le vent qui soufflait vraiment fort par endroit, il fallait faire attention à ne pas être balayé et tomber. Au moins, en faisant des boucles, on savait où il fallait être prudent* ». Les supporters, eux, étaient au contraire particulièrement ravis : « *On peut les voir passer plusieurs fois* », nous ont dit plusieurs d'entre eux, même s'ils comprenaient que les participants auraient voulu une boucle unique.

Les problèmes du parcours vélo ont également concerné les professionnels. Dorian Coninx l'a par exemple trouvé « *un peu dangereux* » : « *La route était en très mauvais état. Il y avait des rétrécissements, des trottoirs, etc.* » Ce dernier aurait aussi préféré n'avoir qu'une seule zone de transition. « *Cela aurait permis de regrouper le public, qui a dû choisir entre la natation [qui se déroulait à Saint-Raphaël – NdIR] et la course à pied [à Fréjus]* ». Il fallait d'ailleurs voir le nombre de personnes – journalistes, entraîneurs et supporters – en train de se rendre, en courant ou en pédalant, de l'une à l'autre des zones de course. « *On va mettre un très bon point pour l'effort* », souriait le Grenoblois. C'était une première, qui ne demande qu'à être améliorée, mais franchement, ce n'était pas si mal. Un beau dernier week-end sur la Côte d'Azur à la veille de la rentrée ! 🏊

« *La boucle comme les pros aurait été plus sympathique, c'est sûr* »



Sam Renouf

« Faire du
triathlon un sport
dominant »



RECUEILLI PAR
KILLIAN TANGUY

Le triathlon ne sera
jamais aussi important
que le rugby et le
football, mais il
peut être bien plus
important qu'il ne
l'est actuellement

Le *big boss* de la PTO nous a accordé un entretien pendant une grosse quinzaine de minutes, entre les courses masculine et féminine de la WTCS.

Ce dernier a d'ailleurs été visionnaire : installé en terrasse de la zone VIP avec une vue sur l'écran géant où les triathlètes étaient en train de s'échauffer, il disait « *espérer voir une Française l'emporter* ». Une heure plus tard, Cassandre Beaugrand franchissait la ligne d'arrivée en tête.

TRIATHLON SPIRIT. **Sam, comment se porte le circuit T100 ?**

Les dix-huit derniers mois ont été absolument passionnants. Nous sommes satisfaits des progrès que nous avons faits. Il y a cinq ans en arrière [*année où la PTO a été véritablement lancée autour des triathlètes longue distance professionnels*], lorsqu'on disait qu'il y aurait une série internationale où les meilleurs triathlètes longue distance s'affronteraient avec plusieurs millions de dollars de prize-money, on nous répondait que nous étions fous. Mais c'est ce que nous sommes parvenus à faire, malgré les difficultés auxquelles nous avons dû faire face.

TS. **Pourquoi avez-vous choisi la distance de 100 kilomètres ?**

Il y a deux raisons à cela. La première, c'est pour les diffuseurs. Nous voulions une diffusion qui dure aux alentours de quatre heures avec environ trois heures pour la course, plus la présentation avant et les réactions après. C'est comparable à ce qui se fait en golf, en baseball ou encore en cricket. La deuxième, c'est que nous voulions avoir les meilleurs triathlètes au départ. Cela veut donc dire les meilleurs de la courte distance et les meilleurs de la longue distance. D'ailleurs, ils se rendent compte qu'il est possible d'augmenter la distance ou de la réduire et de toujours être compétitifs.

TS. **Quelles sont vos ambitions pour le circuit ?**

Nous voulons que le triathlon devienne un sport dominant. Il ne sera jamais aussi important que le rugby et le football, mais il peut être bien plus important qu'il ne l'est actuellement.

TS. **Qu'est-ce qui vous le fait penser ?**

Il y a plusieurs raisons, mais l'une des plus importantes, c'est que la santé, aussi bien physique que mentale, est devenue un aspect de plus en plus important dans la société. Et le triathlon est un excellent moyen de le véhiculer.

TS. Vous avez eu des difficultés de calendrier, notamment avec la manche espagnole. Que s'est-il passé ?

La manche devait avoir lieu autour du port de Valence. La Coupe du monde de triathlon, qui devait gérer la partie opérationnelle, a été annulée, ce qui nous a contraints d'annuler la course à notre tour. Mais nous avons travaillé rapidement avec la Fédération espagnole de triathlon, qui est notre partenaire, afin de trouver un autre point de chute. Finalement, la manche a été déplacée à Oropesa [à environ 90 kilomètres au nord de Valence], ce qui était une bonne alternative. Annuler l'étape aurait été un problème majeur, car nous l'avions promise aux athlètes, mais nous nous étions engagés et nous l'avons respectée.



TS. Est-il difficile de trouver des villes d'accueil ? Ou la PTO est désormais bien installée et les villes veulent travailler avec elle ?

Nous sommes dans une position confortable car beaucoup de villes nous contactent. Il y en a d'ailleurs plus que les étapes que nous sommes capables de faire, car il est impossible d'avoir 25 manches ou plus de T100. Et il ne suffit pas qu'une ville souhaite nous accueillir pour donner notre accord. Il faut les bons permis, les bonnes autorisations et les bons parcours pour rendre chaque événement intéressant.

TS. Vous proposez également un prize-money important aux athlètes. D'où viennent ces ressources ?

Cela vient principalement des partenaires privés, mais aussi des partenaires publics – car nous apportons un événement – ainsi que de l'inscription des courses amateurs désormais. Et quand je dis les courses amateurs, ce n'est pas seulement le dossard, mais aussi le merchandising ou encore les stands de nourriture, etc. Nous essayons de diversifier les apports.

TS. Ce n'est donc pas pour cela que vous proposez désormais des courses amateurs ?

Je suis content que vous posiez la question, car c'est un amalgame récurrent sur la PTO. Nous n'avons pas changé de stratégie en intégrant des courses pour les amateurs. Dès la création des courses pour les pros, nous avons dit que les amateurs auraient aussi les leurs. Ce qui est vrai, c'est que effectivement sur les premières années, nous nous sommes concentrés sur les courses pour les professionnels.

TS. Pourquoi avez-vous fait ce choix ?

À l'époque, le triathlon longue distance n'était presque pas diffusé à la télévision. Nous savions que c'était la partie la plus dure, et c'est sur quoi nous nous sommes concentrés. Nous avons préféré y aller étape après étape, car nous pensions que tout faire en même temps – installer un circuit qui soit télévisuel et produire des courses pour les amateurs – aurait augmenté les risques d'échouer. Désormais, nous les intégrons progressivement.

TS. Et que souhaitez-vous mettre en place ?

Exactement ce que nous avons fait ici à Fréjus et Saint-Raphaël, mais sur une échelle bien plus importante. Ici, il y a eu un peu plus de 1 000 participants, ce qui était notre plus petit événement de l'année. Le plus important, ce sera à Dubaï, où nous attendons plus de 10 000 participants.

TS. Un triathlon avec 10 000 participants ?

Évidemment, non. Il n'y aura pas qu'une course sur le format 100 km. Il y aura aussi des courses de natation, de cyclisme et de course à pied ou encore de duathlon. Proposer ce genre de course est également important car la meilleure manière de créer un triathlète et d'intéresser un nageur, un cycliste ou un coureur est de lui montrer que c'est bien mieux quand sa discipline de prédilection est combinée aux deux autres.

TS. Vous voulez donc devenir un concurrent du groupe Ironman ?

Nous ne sommes pas nécessairement des concurrents. Nous sommes deux organisations sur le marché. Ce que la PTO met en place est peut-être l'une des meilleures choses pour Ironman puisque nous mettons la lumière sur le triathlon. Comme je vous l'ai dit, nous n'allons pas organiser 100 événements comme ça dans l'année, donc des participants pourront se tourner vers des courses Ironman. C'est tout aussi positif pour eux. De la même manière, nous profitons des quarante années de structuration du sport par le groupe Ironman.

TS. Quels retours avez-vous des premières courses amateurs ?

Ils sont plutôt bons ! Par exemple, à Vancouver, nous avons eu un NPS [*net promotor score : une valeur qui permet de mesurer la propension d'une personne à recommander une marque, un produit ou un service*] qui était aux alentours de 77. C'est un très bon score. Je suis plutôt satisfait de notre progression et du travail de mes équipes. Ironman existe depuis quarante ans, alors que nous n'en sommes qu'à l'an 2. Nous avons donc encore beaucoup de choses à apprendre, mais nous sommes sur le bon chemin.

TS. Avez-vous déjà eu des retours sur la course ici en France ?

Principalement des professionnels, et ils ont adoré le parcours vélo. Avoir permis de fermer les routes sur 80 kilomètres sur la corniche en bord de mer était incroyable. Ce n'est pas partout ni dans n'importe quel sport que nous pouvons offrir ce cadre. Nous sommes donc satisfaits et nous espérons que nous pourrons le proposer aux amateurs dans le futur.

TS. Vous regrettez de ne pas l'avoir maintenu ?

Bien sûr. C'est une énorme déception. C'est notre plus grand regret. En faisant face à cet obstacle, beaucoup d'organisateur auraient certainement annulé l'événement car ça n'aurait pas été viable de le maintenir. Mais nous avons un engagement avec Fréjus et Saint-Raphaël, et nous avons dû trouver

un compromis. C'est la raison pour laquelle nous avons maintenu le parcours pour les professionnels car l'événement était diffusé dans le monde entier. Ce que j'espère maintenant, c'est que lors du débriefing de l'événement, nous pourrons mettre en avant la beauté du paysage sur la boucle et la proposer aux amateurs.

TS. Vous comprenez donc les critiques...

[Il coupe] Évidemment. Bien sûr que nous les comprenons. Nous vivons et nous respirons pour ce sport tous les jours, donc nous comprenons ce que les participants veulent. Mais, vous savez, Rome ne s'est pas faite en un jour, et nous devons faire attention à notre croissance.

TS. Donc, si vous revenez à Fréjus et Saint-Raphaël, l'objectif sera de proposer une boucle de 80 kilomètres aux amateurs et aux professionnels ?

Oui, une boucle de 80 kilomètres ou deux de 40 kilomètres, mais le but sera de proposer un parcours qui montrera la beauté des paysages de la région.

TS. Et allez-vous revenir ?

Absolument. La France fera toujours partie de la PTO. Nous aimerions revenir ici, mais nous devons d'abord travailler sur les défis auxquels nous avons fait face. La France représente un marché important pour nous. Je dirais qu'elle fait partie du top 3 ou du top 5. Il y a beaucoup de triathlètes professionnels et amateurs, et le niveau est très élevé.

TS. Le contrat ne s'étendait que sur cette année avec Fréjus et Saint-Raphaël ?

Non, il s'étend sur le long terme. Nous nous sommes engagés avec Fréjus et Saint-Raphaël sur plusieurs années. Mais nous ne reviendrons que si nous pouvons nous assurer de délivrer la meilleure expérience possible. Nous savons et nous reconnaissons que cela n'a pas été le cas cette année. Nous ne reviendrons que si nous parvenons à faire les changements pour apporter un bon produit. Sans ces changements, il n'y aura pas d'événement. 

A S C E N S I O N

D U 1 3 A U 1 7 M A I 2 0 2 6

FRENCHMAN®

TRIATHLON

CARCANS



279€

TARIF SPÉCIAL CLUB

offre valable à partir de 3 participants d'un même club pour le FRENCHMAN XXL du 16 mai 2026 uniquement - dossards non revendables, non échangeables, non reportables et non remboursables

359€

TARIF FINAL MINORÉ

offre jusqu'au 31/12/2025 pour le FRENCHMAN XXL du 16 mai 2026 uniquement - 399€ à partir du 01/01/2026

INSCRIPTIONS SUR

frenchmantriathlon.com



**LAND
OF RECORDS**



EMBRUN- MAN 2025



Une édition légendaire



PAR
FRED MILLET

PHOTOS
ACTIVIMAGES

La 41^e édition de l'Embrunman a encore fait vibrer le public avec le doublé historique de Louis Richard et la victoire de la jeune Suissesse Alanis Siffert, nouvelle recordwoman de l'épreuve en passant sous les 10h 30' de course. Récit d'une course légendaire.





Comme tous les 15 août depuis plus de quarante ans, la ville d'Embrun a encore vibré au rythme de l'Embrunman, l'un des plus prestigieux triathlons longue distance. Et pour cause, son antériorité (41 éditions) et sa difficulté en font une épreuve à part dans le calendrier français. Le coup d'envoi de la natation (3,8 km) est toujours donné de nuit (à 6 h) au lac d'Embrun, et le parcours cycliste long de 188 km surplombe dans un premier temps le lac de Serre-Ponçon avant de se diriger vers le majestueux col de l'Izoard puis descendre à Briançon et se terminer par la redoutée montée de Chalvet, soit plus de 4 000 m de dénivelé !

Le tracé de course à pied est à l'avenant, avec 3 boucles de 14 km dont la fameuse montée dans la ville, point d'orgue du circuit avec une ambiance à nulle autre pareille. Bref, un marathon vallonné à souhait pour terminer cette journée en enfer pour certains, mais au paradis pour la majorité du millier de participants qui ont pris le départ sous une température idéale.

Des performances record

Cette édition 2025 restera dans les mémoires avec le doublé historique de Louis Richard. Le sociétaire du club de Monaco, déjà vainqueur en 2024, et s'impose de nouveau en 9h 17' 39", améliorant son propre record et devenant ainsi le premier Français à remporter deux éditions consécutives sur ce circuit XXL ! Et pourtant, il n'est triathlète que depuis trois ans et présente la particularité d'être excellent à vélo – il a été professionnel dans l'équipe nantaise – et à pied, mais de n'être jusqu'à présent qu'un nageur moyen pour son niveau.

Il est d'ailleurs sorti de l'eau à près d'un quart d'heure des premiers, ce qui ne l'a pas empêché de réaliser une remontée fantastique en vélo pour arriver à T2 en 3^e position et remonter sur la tête de course sur le marathon pour doubler les deux premiers et revenir s'imposer pour la deuxième fois consécutive.

Ce cycliste de formation a longtemps côtoyé les pelotons chez les Élite et a terminé vice-champion de France amateurs en 2021 devant Paul Lapeira, le champion de France Pro 2024. Il est même passé pro l'année suivante au sein de l'équipe U Nantes Atlantique où il avait pour coéquipiers Jordan Jégat (10^e du dernier Tour de France) et Louis Barré. Il s'est mis au triathlon dès 2023 en commençant par Embrun, comme il nous l'a expliqué : « C'est en effet ma 3^e participation après ma 4^e place obtenue pour mes débuts sur longue distance



et ma victoire de l'an passé. Cette année, j'ai nagé en 1h 02', bien loin de la tête, mais j'étais tout de même dans les temps de passage de l'an passé et je ne me suis pas affolé. En posant le vélo, j'étais remonté à la 3^e place et je savais que tout allait se jouer sur le dernier tour de la course à pied. À l'arrivée, j'étais vraiment satisfait de mon chrono. Chaque année, je me fais un mini-stage de quatre jours pour bien reconnaître les parcours et faire une bonne charge d'entraînement, environ un mois avant l'épreuve, et je participe aussi au L de l'Alpe d'Huez. » On note d'ailleurs qu'il a obtenu les mêmes classements en 2024 et 2025 sur ses trois épreuves favorites : 2^e à l'Alpe d'Huez, vainqueur à Embrun et 3^e à Gérardmer ! Pour 2026, il nous avoue vouloir essayer de se qualifier pour Hawaï. Et d'ajouter : « Avec mon niveau actuel en natation, c'est rédhibitoire sur un Ironman, alors je vais vraiment travailler cet hiver cette discipline, pour ne plus partir avec un si gros handicap. »

Chez les femmes, la Suissesse Alanis Siffert s'était alignée au départ avec de solides références puisqu'elle venait de s'imposer à l'Alpe d'Huez après l'avoir emporté à Gérardmer en 2024 ! Alors cette toute jeune femme de 23 ans a dominé la course dès la natation pour s'imposer sur cette épreuve mythique dès sa première participation, avec un temps de 10h 28'. Elle devient donc la recordwoman de l'épreuve en étant la première femme à passer sous la barrière des 10h 30'. Originaire de Fribourg, Alanis n'a débuté sur le triple effort qu'en 2022 mais, dès l'année suivante, elle s'est classée 2^e du XL de Gérardmer avant d'exploser en 2024 avec ses victoires à l'Alpe d'Huez, à Gérardmer ou encore au Challenge Mallorca et Xiamen.

**ALANIS SIFFERT S'ÉTAIT
ALIGNÉE AU DÉPART AVEC
DE SOLIDES RÉFÉRENCES
PUISQU'ELLE VENAIT DE
S'IMPOSER À L'ALPE D'HUEZ
APRÈS L'AVOIR EMPORTÉ
À GÉRARDMER EN 2024 !**

Elle nous raconte sa course : *« Je suis sortie en tête de la natation avec une avance confortable et, ensuite, j'ai gardé ma cadence dans les cols du parcours cycliste, car je me suis bien entraînée dans cette discipline et dans les cols autour de chez moi. Durant la course à pied, j'ai vraiment été portée par la foule et mes supporters, surtout par mes parents qui sont venus m'encourager. Mais c'est vraiment la course la plus dure que j'ai faite jusqu'à présent. »* Et sa saison se révèle exceptionnelle puisque, après ses victoires à l'Alpe d'Huez et Embrun, elle a été sélectionnée sur le French Riviera T100 et a failli causer la surprise en posant le vélo en tête à T2. Elle s'est écroulée face aux meilleures mondiales sur la course à pied en terminant tout de même dans le top 10. Un exploit pour une titulaire d'une wild card.

D'ailleurs, deux semaines après, elle s'imposait pour la deuxième fois d'affilée sur le XL de Gérardmer. Gageons que les promoteurs du T100 vont lui faire les yeux doux pour la saison 2026 ! Et cette fois, avec davantage d'expérience, sa course à pied ne devrait pas lui faire perdre tout son avantage acquis lors de la natation-vélo...

À Embrun, Siffert a devancé sa compatriote Nina Derron de plus de 4 minutes, et l'Allemande Merle Brunee de 20 minutes. À signaler la belle 5^e place de Jeanne Collonge, suivie de Nikita Paskiewicz, 6^e. Bref, une édition qui restera dans les annales de cette épreuve hors normes et qui vient enrichir les plus belles pages de l'Embrunman !



**CETTE ÉDITION 2025 RESTERA
DANS LES MÉMOIRES AVEC
LE DOUBLÉ HISTORIQUE DE
LOUIS RICHARD. LE SOCIÉTAIRE
DU CLUB DE MONACO ÉTAIT
DÉJÀ LE VAINQUEUR EN 2024,
ET IL S'IMPOSE DE NOUVEAU
EN 9H 17' 39", AMÉLIORANT
SON PROPRE RECORD ET
DEVENANT AINSI LE PREMIER
FRANÇAIS À REMPORTER
DEUX ÉDITIONS CONSÉCUTIVES
SUR CE CIRCUIT XXL.**



**RETROUVER LE PUBLIC AU
CŒUR DE LA VILLE, UN COUP
DE BOOST SALVATEUR...**



LES DOUBLÉS PÈRE-FILS EN GROUPE D'ÂGE

LES PHILIPPE

Une nouvelle fois, l'Embrunman a fait le plein d'inscriptions puisque plus d'un millier d'entre eux se sont attaqués au défi de boucler ce triathlon de montagne réputé pour être l'un des plus durs au monde.

Parmi eux, des duos père-fils se sont donné rendez-vous sur le mythique Embrunman pour vivre un grand moment d'émotion familiale. C'est le cas d'Anthony Philippe, un triathlète chevronné de 56 ans, sociétaire du Rougeot Beaune Triathlon, champion du monde de sa catégorie d'âge et 17 participations à Hawaï à son compteur ! Lorsque son fils Titouan, 23 ans, lui a dit son envie de découvrir l'Embrunman, il n'a posé qu'une condition : le faire en même temps que son père ! Ce dernier nous explique : « Cela faisait dix-huit ans que je n'avais pas couru Embrun. Et pour cause, j'avais l'impression d'avoir fait une course pleine lors de ma dernière participation et je n'envisageais plus d'y participer. Finalement, on est partis ensemble, mais il est sorti 4 minutes devant moi à la natation et je ne l'ai plus jamais revu. À la seconde transition, son avance était passée à 19 minutes, et à l'arrivée, il avait plus d'une demi-heure d'avance sur moi pour terminer juste sous les 11h, à la 44^e place. Alors je suis vraiment fier de lui, car c'est avant tout un vététiste et, pour sa première participation, il m'a bluffé. Quant à moi, j'ai été ravi et surpris de l'emporter dans ma catégorie d'âge [Master 4] en 11h 33' [78^e au scratch] en devançant René Rovéra, qui n'est pas le premier venu ! »





LES MORTIER

Un autre duo père-fils a aussi réalisé une course parfaite : la paire Mortier ! Jérémy le fils, 30 ans et entraîneur de natation, et son père Denis, 65 ans, organisateur du triathlon de Saint-Raphaël et ancien président du club local.

Il savoure cette expérience avec son fils : « On a commencé à évoquer cette course dès le mois de novembre précédent. Mon fils m'a établi un plan d'entraînement personnalisé, en tenant compte qu'à mon âge, on ne récupère plus aussi bien qu'au sien ! On a juste participé au triathlon de Toulon ensemble [victoires chacun dans sa catégorie] et à deux cyclosporives de montagne pour garder la motivation. Mais surtout, on a réussi à tenir le rythme de la préparation dans les trois disciplines. Finalement, grâce à lui, j'arrive vraiment au top de ma forme le jour J. Je l'ai senti dès la veille lors de petits exercices. La surcompensation était au top. J'ai pu remporter ma catégorie des 65 ans et plus avec un chrono de 14h 28', alors que Jérémy m'a épaté en rentrant dans le top 50 en 11h 07' ! Cela restera une vraie et belle grande aventure qu'on a vécue en famille. Le souvenir restera indélébile, mais je ne crois pas que je recommencerai car la préparation pour ce type de challenge est vraiment trop prenante. Néanmoins, la journée était tellement belle que j'aurai plaisir à la revivre en tant que simple supporter ! » 🏃

PODIUM MASCULIN

OR

LOUIS RICHARD
9H 17' 39"

FRA

ARGENT

THOMAS STEGER
9H 24' 40"

AUT

BRONZE

JORDI MONTRAVETA
9H 28' 24"

ESP

PODIUM FÉMININ

OR

ALANIS SIFFERT
10H 28' 19"

SUI

ARGENT

NINA DERRON
10H 32' 40"

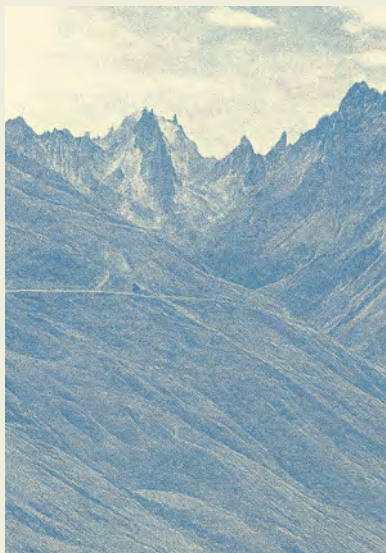
SUI

BRONZE

MERLE BRUNNEE
10H 48' 36"

ALL





XTRIA

|

À bout de souffle



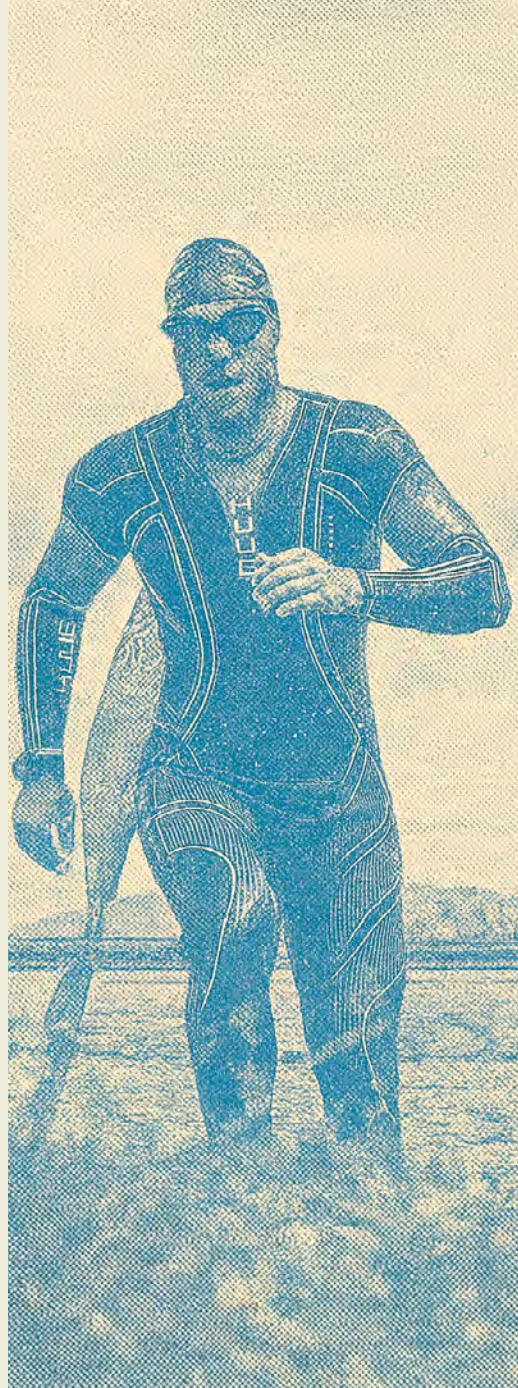
TEXTE ET PHOTOS
MARIE PATUREL

Il est le dernier-né du calendrier de cross triathlon, et son arrivée ne passe pas inaperçue : avec la totalité des épreuves au-dessus de 2 000 mètres d'altitude, le Xtria est un défi qui exige un sacré souffle !

Prenez un décor de carte postale.
Pas du genre mer, sable et
cocotiers, mais plutôt du style
lac d'altitude, sentier et cailloux.
Ajoutez un groupe de potes. Pas
du genre bande de jeunes délurés,
mais plutôt du style quatuor de
sportifs bien dans leurs baskets.
Ajoutez une pointe de créativité et
un brin de folie et agitez bien fort.
Résultat ? Un événement original
et unique en Europe : un cross
triathlon intégralement organisé
en haute altitude, à plus de 2 000
mètres, là où tu te dis que tu as
sûrement oublié un poumon dans
la vallée tellement tu suffoques
quand tu fais trois coups de bras
dans l'eau, deux coups de pédale à
VTT et cinq foulées à pied.

Une idée un peu perchée...

Le Xtria est donc une idée lancée par quatre compères fans de sports outdoor qui ont imaginé un jour que les hauteurs de Valloire pourraient être le spot idéal pour créer un triathlon de montagne. Olivier Abdellaoui, expert en marketing sportif et consultant, Fabrice Viguié, entrepreneur, Christophe Moulin et Emmanuel Germain, médecins, ont uni leur énergie en 2024 et présenté leur projet à la station de Valloire. Bingo ! Tout le monde est fan et leur demande quelle sera la date de la 1^{re} édition. Bon, là, les quatre copains savent qu'ils flirtent avec leurs limites. L'événementiel est tout un art qu'ils ne maîtrisent pas forcément sur le bout des doigts, alors ils font appel à des experts locaux : les organisateurs du trail du Galibier-Thabor et du trail Blanc SLA. La demande des quatre comparses tombe à point nommé : Johan et Anne-Gaëlle Ducloux, à la tête de l'association qui porte les deux trails, réfléchissent justement à la création d'un nouvel événement à Valloire en s'appuyant sur leur nouvelle structure, Pulse Sports Agency. « *Nous pensions à un raid multisport ou à une course d'orientation. Donc, quand on nous a proposé de prendre la direction sportive et logistique d'un triathlon nature, on a évidemment foncé !* », évoque Johan Ducloux.



Un événement original et unique en Europe, intégralement organisé en haute altitude, à plus de 2 000 mètres

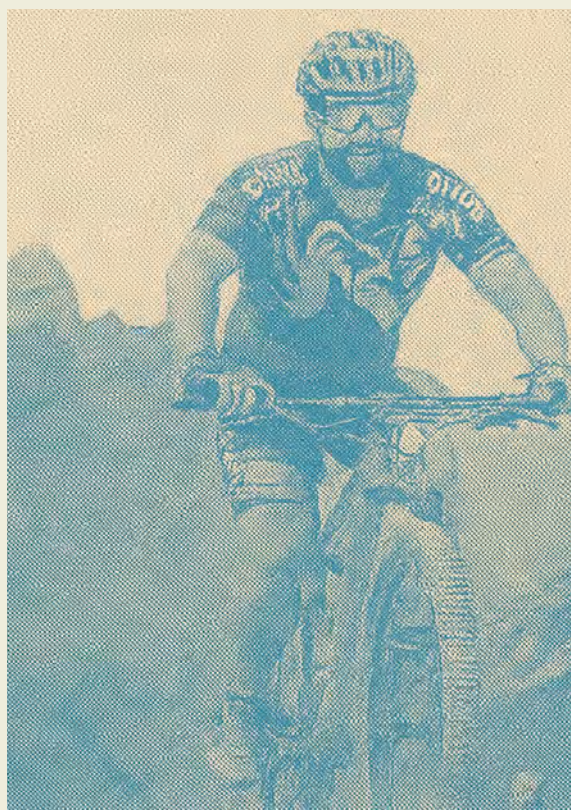
Et mon second poumon, il est où ?

Quelques mois plus tard, le 6 juillet 2025, le cross triathlon le plus haut du monde vivait sa 1^{re} édition. Le plus haut du monde, vraiment ? Presque oui, si l'on excepte le XTerra de Paipa, en Colombie. À Valloire, toutes les épreuves se déroulent à plus de 2 000 mètres d'altitude, contrairement à la plupart des courses qui montent, certes, plus haut, mais dont la partie natation a souvent lieu en plaine ou au niveau de la mer. Ici, en Savoie, les concurrents plongent dans le lac de la Vieille, une retenue collinaire aux eaux cristallines perchée à 2 300 mètres avec vue panoramique sur La Meije, les Cerces et le massif des Encombres. « *Nager dans le lac était incroyable* », confirme Joanne Wilson, vainqueur du format M. « *Le rolling start est un vrai luxe : il apporte un réel confort pour nager*. » Tandis que le format M imposait deux tours de lac, soit 1 km, les formats S et XS proposaient respectivement 500 m et 250 m de natation. Pour de nombreux concurrents, les premiers coups de bras leur ont vite rappelé que le Xtria n'est résolument pas une épreuve comme les autres : à ces altitudes, le moindre effort devient un tour de force. Heureusement, grâce à la canicule, l'eau flirtait avec les 19 °C, supprimant ainsi une difficulté supplémentaire. « *Les conditions étaient juste parfaites avec la combinaison* », se satisfaisait Thibault Aoust, vainqueur du format M.

Après avoir barboté, les concurrents s'élançaient pour une épreuve de VTT alliant technicité, vitesse et engagement sur des boucles mixant sections rapides, virages relevés et descentes ludiques. Pour les triathlètes du format M, il fallait gérer l'effort puisque les boucles cumulaient 20,5 km et 780 m D+ avant la transition ouvrant sur une partie trail plutôt rude : 9 km et 480 m D+ avec des ascensions redoutables – Aaaaah, la dernière rampe jusqu'au Crey du Quart, à 2 524 m d'altitude ! – et une descente jouissive jusqu'à l'arrivée – quoique jugée technique par de nombreux concurrents plus habitués au billard du bitume qu'au terrain chaotique de la montagne. Un vrai cross triathlon, quoi !

Convivialité avant tout

« *L'ambiance était vraiment conviviale, beaucoup moins sérieuse que sur les triathlons sur route. Cette 1^{re} édition était une réussite* », appréciait Thibault Aoust. « *J'ai aussi adoré monter en télésiège jusqu'au départ* », confiait Joanne Wilson avec un sourire d'enfant ravie. Si la logistique représentait un sacré défi technique pour les organisateurs (il a fallu hisser la totalité du matériel à plus de 2 000 mètres d'altitude via les télécabines : barnums, arches, parcs à vélos...) et le format en différentes boucles, un joli casse-tête, Johan Ducloux s'est réjoui du succès de cette grande première. « *La météo ne nous a malheureusement pas gâtés jusqu'au bout, mais nous sommes très contents du déroulé. Les concurrents ont évolué dans un stade grandiose avec des paysages superbes*. » Avec 195 participants sur l'ensemble des épreuves et 70 bénévoles mobilisés, le Xtria semble promis à un bel avenir dans l'univers du cross triathlon. « *Au-delà du fait que le triathlon nature reste une discipline assez confidentielle, nous ne voulons pas devenir un événement de grande ampleur*, confiait Olivier Abdellaoui. *Non seulement parce que nous souhaitons préserver l'ambiance conviviale, mais aussi parce que le site du lac n'est pas extensible. Le potentiel est là, à nous d'imaginer d'autres formats pour les prochaines éditions. Un swimrun, un vétathlon ? Nous y réfléchissons déjà... et nous avons plein d'idées*. » Ça, on n'en doute pas ! 🏆





L'ATYPIQUE TRIPTYQUE

BJÖRKA X3 COURCHEVEL



Le 20 juillet dernier, la célèbre station savoyarde de Courchevel accueillait son triathlon estival, le Björka X3 Courchevel. Une manifestation atypique, qui mêle de l'aviron indoor... en outdoor, du cyclisme et du trail. Retour sur ce rendez-vous d'exception !

TEXTE

Par la rédaction

PHOTOS

CSO

C'est l'un des événements sportifs incontournables de l'été, aussi bien pour Courchevel que pour le nombre d'athlètes qui viennent défier la montagne et tout ce qu'elle peut proposer. Le Björka X3 Courchevel est un défi unique au monde, qu'une forte délégation de coureurs est venue affronter. Tout commence par 6 000 m sur ergomètre en extérieur, face aux tremplins olympiques de saut à ski du Praz, dans une ambiance électrique avec DJ et suivi en live sur écran géant. Il fallait être rapide pour ensuite être dans les premiers à enfourcher le vélo et monter jusqu'à l'altiport de Courchevel à 2 006 m d'altitude (12,2 km avec 750 m D+). Une fois le vélo posé, direction les 9,6 km avec 550 m D+ et D-, pour finir par un sprint sur la voie royale en remontant la piste d'atterrissage avec, en toile de fond, le mont Blanc. Au total, 27,8 km et 1 300 m D+, à parcourir en solo ou en trio. L'aviron

indoor, sur le toit du gymnase de l'Envolée, a offert un magnifique spectacle. « On avait un écran géant de 63 m² pour que le public et les athlètes puissent suivre les courses », commente Fleury Roux, président de la section triathlon/raids de Courchevel Sports Outdoor, club qui organise l'événement. Matthieu Androdias, médaillé d'or aux JO de Tokyo, un habitué des lieux et parrain de l'épreuve, a réalisé la top performance en 20' 22" sur ce redoutable exercice avant de passer le relais à son équipier Jérôme De Bruyn avec plus de 1 minute d'avance. Malgré l'énorme performance de l'ex-candidate belge de Koh-Lanta, Helena Roosen, qui réalise le meilleur chrono féminin sur l'épreuve de trail en 1h 05' 27", cette équipe mixte emmenée par Matthieu ne terminera qu'en 10^e position.

Un 5^e sacre pour Cédric Fleureton

Habitué de la compétition, Cédric Fleureton a été impérial de bout en bout et décroche sa 5^e victoire en 1h 52' 50", reléguant à plus de 2 minutes son dauphin Will Juillaguet, crédité de 1h 54' 58" et qui se console en s'octroyant le Challenge X3 Courchevel 2025 (cumul des temps du Dynastar X3 Courchevel et du Björka X3 Courchevel 2025) après avoir terminé 2^e du Dynastar X3 Courchevel le 13 avril dernier. Ayant échoué pour le podium en 2024 sur le sprint final avec le triathlète Thomas Berthoud, Nicolas Raybaud a pris sa revanche en décrochant la 3^e place avec 3 minutes d'avance sur Thomas qui termine au pied de la boîte.

La victoire s'est jouée à 2 km de l'arrivée chez les filles. La rameuse de l'entente nautique d'Aix-les-Bains, Éléa Cloutier, sortie en pole position de l'épreuve d'aviron en 25' 16", a conservé son leadership au parc de transition n° 2 à l'issue de la montée à vélo. Mais, à 2 km du terme de l'épreuve de trail, Coralie Grand est revenue sur la rameuse et décroche la victoire en 2h 37' 40". « J'ai bien aimé les départs par vagues car je suis stressée quand il y a du monde autour de moi. On était espacés les uns des autres au départ, et cela était très agréable. Ensuite, je me suis très bien sentie sur l'épreuve de cyclisme et sur le trail. C'était comme d'habitude, j'étais vraiment bien, la version d'été est vraiment top », a déclaré Coralie qui remporte également le Challenge X3 Courchevel 2025. Éléa Cloutier conserve finalement la 2^e place en 2h 38' 25" devant Manon Carpentier, méritante 3^e en 2h 42' 17".

Trois rameurs triomphent sur la formule trio

« C'était un régal. J'étais venu il y a trois ans, je connaissais donc bien le parcours de cyclisme et, cette fois, j'avais le capteur de puissance pour bien gérer la montée. Je connaissais les endroits de relance et j'en ai vraiment profité pour donner le relais avec un maximum de marge à Ferdinand », a déclaré le rameur Baptiste Savaete, meilleur temps à vélo en 35' 64". Grâce à sa performance et celles de ses équipiers Antoine Lefebvre et Ferdinand Ludwig, il s'impose dans la catégorie trio hommes en 1h 49' 08". Chez les trios femmes, les « Feux folles », composés d'Ophelia Bru, Pauline Ferrand et Jessica Nicotera, terminent en tête en 2h 01' 30", tout comme les « Dudus » avec Anaëlle Wales, Mathias et Baptiste Ternozy, 1^{ers} en 2h 01' 30" dans la catégorie trio mixte.

Cette édition restera gravée dans les mémoires. Aucun détail n'a été négligé jusqu'aux médailles finisher qui ont été réalisées sous la forme de la médaille d'honneur de l'aéronautique, un clin d'œil à l'arrivée en altitude à 2 006 m sur la piste d'atterrissage de l'altiport, franchie à deux reprises en cyclisme et en trail. 🏔️





FONCE !! ABONNE-TOI !

1 AN

4 NUMÉROS

26€

AU LIEU DE 30€

2 ANS

8 NUMÉROS

42€

AU LIEU DE 60€



Double support pour un média Triathlon 360°

VERSION PAPIER +
VERSION NUMÉRIQUE OFFERTE



NORSEMAN

LE MONSTRE DES FJORDS



©Sylvain Cavatz

LE NORSEMAN, C'EST UN MYTHE PARMİ TANT D'AUTRES. MAIS À L'IDENTITÉ BIEN SPÉCIFIQUE. LE NORSEMAN, C'EST CE TRIATHLON XXL EXTRÊME DISPUTÉ DANS LA NATURE BRUTALE DE LA NORVÈGE. NATATION EN FJORD, VÉLO SUR DES ROUTES ISOLÉES ET TRAIL JUSQU'AU SOMMET DU GAUSTATOPPEN (1 883 M) POUR LES MEILLEURS... MAIS FROID, SOLITUDE, HUMIDITÉ ET BROUILLARD POUR TOUS, AU PROGRAMME DE CE MONSTRE DES FJORDS...

TEXTE
BRICE MAILLARD





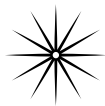
Le Norseman 2025 a consacré le retour des athlètes norvégiens masculins sur la plus haute marche du podium, avec un Kristian Grue qui met fin à sa quête de victoire, jusque-là infructueuse, sur cette course chez les hommes, lors de sa 4^e participation. La victoire féminine revient à Julia Skala avec, en prime, un nouveau record !

Kristian Grue a mené la course du début à la fin (1^{er} hors de l'eau en 53' 36", meilleur temps vélo en 4h 59' 35" et meilleur temps course à pied en 3h 50' 06"), avec un temps final de 9h 45' 20".

Chez les filles, après Laura Zimmermann et sa 8^e place au classement général en 2024, Julia Skala conserve

pour l'Allemagne la 1^{re} place chez les femmes, avec une 6^e place au classement général et un nouveau record féminin de l'épreuve (11h 00' 23"). Le podium féminin est complété par la Suissesse, Laura Kessler, en 2^e position, et la Britannique Flora Colledge.

Les conditions de cette édition 2025 du Norseman ont été fidèles à leur réputation : imprévisibles et épiques. La course a commencé par une natation dans une eau à 15 °C et dans le brouillard. Cette faible visibilité a eu des conséquences : un départ avec cinq minutes de retard, un ferry un peu plus éloigné de la zone de départ pour éviter de percuter les flancs du fjord, et la ligne de départ s'éloignant suffisamment sous l'effet du courant pour offrir aux triathlètes quelques



UN TEMPS DÉGAGÉ, PEU DE VENT, ET, FINALEMENT, C'EST LA CHALEUR QUI A MIS À RUDE ÉPREUVE LES CONCURRENTS À PARTIR DE LA MI-COURSE

la Zombie Hill, en passant par le déluge glacial au bas du Gaustatoppen, pour finir dans une véritable tempête sur les pentes menant au sommet, récompensé par le tee-shirt noir. Cette dégradation des conditions météorologiques en montagne a forcé l'organisation à fermer la montée finale après le passage du 123^e athlète, ce qui a conduit à l'application de la règle de la barrière horaire (14h 45') pour attribuer les derniers tee-shirts noirs de la journée. Animés par l'espoir de décrocher leur rêve, 75 triathlètes supplémentaires ont affronté la pluie glaciale et le vent au bas du Gaustatoppen pour décrocher un tee-shirt noir au temps. Après eux, 45 concurrents ont décroché les tee-shirts blancs, et 12 triathlètes n'ont malheureusement pas pu terminer la course, sur 255 partants.

centaines de mètres de nage supplémentaires. Mais aucun triathlète ne s'est égaré, grâce au travail exceptionnel de la sécurité.

La partie vélo a été plus clémente pour les participants : un temps dégagé, peu de vent, et, finalement, c'est la chaleur qui a mis à rude épreuve les concurrents à partir de la mi-course. Le thermomètre, dépassant régulièrement les 20 °C, a rendu les ascensions plus intenses.

Sur la course à pied, les futurs Norseman et Norsewoman ont pu apprécier toutes les saisons norvégiennes en 42 km. De la chaleur sur la majeure partie des 25 km dans la plaine, à la pluie rafraîchissante dans

Après une édition 2024 où un Français avait brillé en prenant la 3^e place (Aurélien Le Lay), la francophonie monte d'une marche sur le podium avec la 2^e place du Suisse Christophe Martignier. Un résultat exceptionnel pour cet athlète extrêmement sympathique. La 3^e place revient au Finlandais Juuso Manninen.

Les Français et francophones participant au Norseman 2025 ont à nouveau brillé ; le groupe « France » accueille tous les triathlètes francophones venant de Suisse, de Belgique, d'Espagne, du Canada, de Norvège, d'Angleterre ou du Maroc. Parmi les 34 athlètes francophones, 28 repartent avec un tee-shirt noir, 5 avec un tee-shirt blanc et un athlète avec la fierté d'avoir tout tenté jusqu'à T2 pour ne pas avoir de regrets en repartant de Norvège. 🇳🇴





**NOUVEAU TEMPS RÉFÉRENCE CHEZ
LES DAMES, APRÈS LA VICTOIRE DE
JULIA SKALA (ALL) EN 11H 00' 23"**



RÉSULTATS

DES ATHLÈTES FRANCOPHONES

<u>PARTICIPANT</u>	<u>NATION</u>	<u>ÂGE</u>	<u>T-SHIRT</u>	<u>TEMPS</u>
CHRISTOPHE MARTIGNIER	Suisse	31	Black	10:29:22
NICOLAS KARAÇAY	France	31	Black	11:26:20
BENJAMIN SCHMETZ	Belgique	33	Black	11:47:38
ARTHUR GUILLIEN	France	35	Black	12:11:41
JORDAN RABELY	France	34	Black	12:16:36
CYRIL JECHOUX	France	36	Black	12:16:54
SAMUEL CÔTÉ	Canada	26	Black	12:39:30
ESTEBAN VALCARCEL	France	37	Black	12:56:53
THIBAUD FRIESS	France	40	Black	13:06:45
TRISTAN PAWLAK	France	30	Black	13:17:04
DAVID EICHLER	France	36	Black	13:36:25
ÉTIENNE EDY	France	31	Black	13:39:56
GUILLAUME POCHON	France	41	Black	13:42:08
WILLIAM LOUIS	Belgique	28	Black	13:48:32
SÉBASTIEN MITRANI	France	46	Black	13:51:53
LIONEL BOURROUX	France	49	Black	13:58:12
ÉRIC ELIASSE-CHATAIN	France	56	Black	14:09:33
MARC LECLERCQ	Belgique	59	Black	14:15:20
ALEXANDRE BARBIER	France	39	Black	14:21:47
BERTRAND BAVEREL	France	52	Black	14:37:13
FRÉDÉRIC VEZIER	France	54	Black	14:47:08
MOHAMED EL KHALIL BINEBINE	Maroc	63	Black	14:57:35
BENOIT WILMET	Belgique	60	Black	15:09:26
AXEL DEBLASI	France	45	Black	15:11:31
PAUL GUILLARD	France	32	Black	15:13:56
OLIVIER CONSTANTIN	France	51	Black	15:15:15
CHRISTOPHE FERNANDEZ	France	49	Black	15:38:06
PATRICK JACQUES	France	45	Black	15:46:17
FRANCE LEMIEUX	France	58	White	15:46:27
ROMAIN MEJECAZE	France	42	White	15:59:53
FRANÇOIS RAUX	France	49	White	16:49:16
NEIL BOPPERSON	UK	42	White	17:03:24
JULIO BURILLO	Espagne	62	White	17:17:37
VINCENT VADUREL	France	54	DNF	



©Jose Luis Hourcade

TEXTE
WILLIAM
OPENTRI.FR



Comment analyser sa saison de triathlon ?

Vous venez de clore votre saison ? Avant de se tourner sur la nouvelle saison qui se profile, il est nécessaire d'analyser en profondeur les derniers mois d'entraînements et de compétitions.

Nous vous aidons à faire le point sur ce passage indispensable de votre calendrier !

POURQUOI FAIRE UN BILAN ?

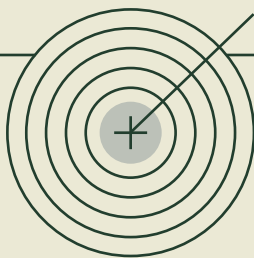
Au début de la saison dernière, vous vous êtes sûrement fixé un grand nombre d'objectifs, que ce soit à l'entraînement ou en compétition. Après avoir été totalement concentré pendant des mois sans prendre de réel recul sur la situation, **la fin de saison est le moment idéal pour adopter une vision plus globale sur la saison passée.**

Au-delà des entraînements et compétitions, cette période permet aussi de dresser un bilan physique et mental.

Pour les triathlètes encadrés par un entraîneur :

il sera intéressant aussi d'avoir une discussion prolongée avec votre entraîneur. En effet, celui-ci pourrait avoir une vision des choses qui diffère de la vôtre. C'est donc l'occasion de tirer, ensemble, des leçons de la saison passée pour ajuster petit à petit les défauts de la méthodologie d'entraînement.

FAIRE LE POINT SUR VOS OBJECTIFS



Vos objectifs sont toujours le point initial et le point final de votre saison. En effet, ce sont eux qui vont donner du sens à votre préparation, et c'est souvent leur accomplissement qui dicte la réussite de votre saison. Il y a quelques mois, vous vous êtes donc inscrit à certaines courses dans le but d'y réaliser une performance.

Dans un premier temps, il faut analyser ces courses prioritaires, les objectifs A, ceux pour lesquels vous vous êtes entraîné spécifiquement. Attention, vos courses B et C seront aussi intéressantes à analyser, même si, forcément, vous n'avez pas pu performer à 100 % de vos capacités.

Revenons donc aux courses prioritaires. Généralement, on conseille d'en avoir maximum trois par saison, bien réparties sur plusieurs mois, ce qui permet de s'y concentrer totalement.

Qu'elle soit bonne ou mauvaise, chaque course nécessite d'être analysée. Si elle ne s'est pas déroulée comme prévu, il faut en trouver la raison. Cela peut être dû à un incident le jour J comme un problème mécanique de vélo ou bien à un mauvais état de forme.

Sur ce dernier point : planification de la saison, gestion du volume et de l'intensité, affûtage, nutrition, récupération... Les facteurs peuvent être multiples. Surtout si les sous-performances ont été récurrentes sur plusieurs courses, il est nécessaire d'en trouver la ou les raisons.

Trouver le ou les facteurs ayant pu vous faire défaut, c'est la clé pour s'assurer de ne pas reproduire les mêmes erreurs au cours de la prochaine saison.

GESTION GLOBALE DE L'ENTRAÎNEMENT

Après avoir analysé vos objectifs et leur réussite, ou non, il faut se tourner vers ce qui a animé votre quotidien pendant plusieurs mois : l'entraînement. C'est aujourd'hui une évidence, le triathlon est un sport qui peut devenir très chronophage suivant vos objectifs. Cela demande du temps et de la patience lorsqu'on souhaite progresser. De même, le triathlon demande un point d'équilibre entre la vie personnelle, professionnelle et sportive, qui peut être délicat à trouver.

La fin de saison est donc le moment idéal pour regarder l'évolution générale de votre charge d'entraînement au cours de la saison passée.

Vous n'êtes pas triathlète professionnel, alors il est tout à fait normal d'avoir échoué sur certaines séances ou de ne pas avoir le temps d'en faire certaines autres. Cela arrive même souvent plusieurs fois au cours de la saison. Si la charge d'entraînement planifiée diffère grandement par rapport à celle réalisée, il sera donc nécessaire d'ajuster celle-ci au cours de la saison suivante pour se préparer au mieux pour vos futurs objectifs.

Aussi, il est évident que vous avez progressé tout au long de votre saison et que votre niveau n'est plus le même que celui de l'année dernière.

**LA FIN DE SAISON PERMET
AUSSI DE RÉÉVALUER LA
CHARGE D'ENTRAÎNEMENT
QUE VOUS POUVEZ ASSUMER,
VOS CAPACITÉS DE
RÉCUPÉRATION, VOS ZONES
PHYSIOLOGIQUES...**



1 DRESSER UN BILAN PHYSIQUE

Au cours des derniers mois, vous avez sûrement dû faire face à des petits bobos qui ont pu entacher votre préparation. Le bilan de fin de saison est aussi le moment idéal pour dresser un bilan physique de vos points faibles et points forts afin de bâtir un corps plus fort et capable d'encaisser votre future charge d'entraînement.

Idéalement, il est recommandé d'avoir un suivi médical tout au long de l'année pour repérer les risques de blessure et les prévenir. Posture, force, mobilité, asymétries musculaires... les facteurs de risques sont nombreux et très individualisés en triathlon. Les connaître et travailler dessus durant votre préparation hivernale, c'est s'assurer de pouvoir être régulier et à 100 % durant toute la saison qui se profile.



IDENTIFIER LES DIFFÉRENTES PHASES POSITIVES ET NÉGATIVES DE VOTRE SAISON VOUS PERMETTRA DE MIEUX CONNAÎTRE VOS FACULTÉS MENTALES ET D'APPRÉHENDER DE FAÇON PLUS PERTINENTE VOTRE PROCHAINE SAISON.



2 DRESSER UN BILAN MENTAL

Le triathlon est un sport qui demande de grandes capacités mentales et qui impose une lourde charge cognitive. Concentration, motivation, confiance en soi et capacité de visualisation sont quatre qualités indispensables à votre réussite dans cette discipline. La fin de saison est souvent placée sous le signe du relâchement. Après de nombreux mois à être à 100 % focus sur l'entraînement, la tête a souvent besoin de repos pour se régénérer. En effet, un athlète investi dans une préparation éprouvante (pour un Ironman par exemple) peut vivre des périodes difficiles au cours de sa saison. Variations de la motivation, difficultés de récupération, déceptions en compétition... les facteurs jouant sur votre mental sont multiples.



Pour vous aider, nous avons sélectionné quelques questions indispensables pour effectuer une analyse pertinente de votre saison :

► **Quels sont les points positifs de ma saison ?**

Vous pouvez évoquer ici vos réussites en compétition, votre rigueur et votre régularité à l'entraînement...

► **Quels sont les points négatifs de ma saison ?**

Ici, vous pouvez recenser vos blessures, vos sous-performances en compétition, des périodes difficiles pendant l'entraînement...

► **Quels sont les progrès effectués ?**

Vous devez comparer votre saison à la précédente et analyser vos résultats en compétition ou encore l'évolution de vos zones physiologiques.

► **Quelles sont les raisons de ces progrès ?**

Ici, listez les différentes actions que vous avez mises en place cette saison et qui ont fait la différence.

► **Ai-je régressé sur certains points ?**

Cela peut arriver, et vous devez les noter afin d'en comprendre les raisons (manque de temps, blessures...).

► **Mes objectifs fixés en début de saison ont-ils été atteints ?**

► **Suis-je satisfait de ma saison au global ?**

3 SE POSER LES BONNES QUESTIONS

Par où commencer, quelle information retenir ou non... Le point majeur d'un bilan de fin de saison constructif consiste à se poser les bonnes questions et d'y répondre de la manière la plus objective possible.

Pour réaliser ce bilan, prenez le temps et n'hésitez pas à revenir plusieurs fois dessus pour être certain de n'avoir rien oublié. Au format papier ou numérique, il sera important de le conserver afin de garder à l'esprit votre progression au fil des saisons.

4 SE TOURNER VERS LA SAISON SUIVANTE

Maintenant que ce bilan est terminé, il est temps de tirer les enseignements globaux et de se tourner vers la saison suivante. Après une éventuelle coupure de quelques semaines, ce bilan sera votre point de départ pour la planification de vos prochains objectifs. En effet, il s'agira de ne pas reproduire les erreurs de la saison passée et de s'appuyer sur les réussites afin de garantir une progression durable et efficace. Alors, déjà pressé d'être la saison prochaine ?



Flashez avec votre téléphone
ou RDV sur opentri.fr/trimag



Réalise tes rêves de triathlète grâce à un
programme **simple, efficace & abordable**

5 SEMAINES D'ENTRAÎNEMENT OFFERTES !



2100+ triathlètes accompagnés ★★★★★



La technique natation démystifiée

TEXTE
HUGO GUILBAUD ET MAXIME
OPENTRI.FR

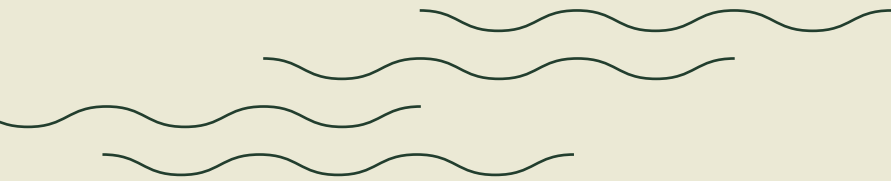




© Orca

La natation reste le cauchemar du triathlète moyen. Ce sport, pourtant essentiel dans l'enchaînement d'un triathlon, peut sembler intimidant, voire décourageant, surtout quand on parle de technique. Ce sentiment d'obscurité autour de la natation découle souvent d'une mauvaise compréhension des concepts de base. Mais, bonne nouvelle, il est possible de progresser, sans pour autant passer des heures interminables à répéter des éducatifs incompréhensibles.

Voici quelques clés essentielles pour améliorer sa technique en natation.



La natation se résume à une idée simple, mais paradoxale à première vue : « *Transpercer l'eau tout en s'appuyant dessus.* » Cette phrase, bien que brève, résume une grande partie des principes de base de la natation.

► Transpercer l'eau :

l'objectif est d'adopter une position hydrodynamique afin de réduire la résistance de l'eau. Cela passe par un bon alignement du corps, mais aussi par une optimisation de la surface exposée.

► S'appuyer sur l'eau :

contrairement à ce qu'on rencontre dans d'autres sports, l'eau est un milieu fuyant. Le défi est de réussir à s'appuyer sur un élément instable pour générer de la propulsion.

Ces deux concepts paraissent opposés, mais ils sont au cœur de toutes les techniques de natation.



Trouver la bonne position dans l'eau

Pour transpercer l'eau, l'une des premières étapes est de trouver la position la plus hydrodynamique possible. L'objectif est d'avoir une surface minimale en contact avec l'eau pour avancer plus vite.

Une partie clé de cette démarche est la respiration, un aspect souvent négligé mais essentiel.

Travailler sa respiration : la respiration en natation est un défi en soi, car elle nécessite une expiration forcée dans l'eau et une inspiration rapide en dehors. Un exercice simple pour s'entraîner consiste à s'asseoir au bord du bassin et à pratiquer l'expiration sous l'eau, suivie d'une inspiration brève à la surface. Cela permet de débloquer le diaphragme et de mieux gérer l'oxygénation durant l'effort.

L'importance de la position de la tête et de l'alignement du corps : la position de la tête influence grandement celle du corps. Une tête trop relevée plonge les hanches, tandis qu'une tête trop basse entraîne une mauvaise horizontalité. Pour corriger cela, nous recommandons des éducatifs de contraste, comme nager en *crawl polo*, avec la tête entièrement hors de l'eau ou, au contraire, nager en regardant ses pieds pour exagérer la position.

Mieux s'appuyer sur l'eau : clé d'une propulsion efficace

L'objectif est de placer la main de manière à pouvoir s'appuyer efficacement sur l'eau dès le début du mouvement. Un bon éducatif pour travailler cela est de faire en sorte que l'épaule vienne toucher le menton à chaque cycle de bras. Cela aide à mieux aligner le corps et à optimiser la prise d'appui.

Une fois la position hydrodynamique en place, la deuxième étape pour progresser consiste à **maximiser l'appui sur l'eau**.

► La prise d'appui et le cycle de nage

Le placement de la main dans l'eau et son trajet sont cruciaux. Nous recommandons de ralentir l'entrée de la main dans l'eau pour réduire les perturbations et d'éviter d'étirer le bras trop loin en avant. Une main mal orientée dès le départ nuit à l'ensemble du mouvement.



► Optimiser la taille et l'orientation de l'appui

Pour maximiser l'efficacité, il est essentiel d'avoir une surface d'appui (main et avant-bras) orientée vers les pieds. Expérimentez différentes tailles de surface, en nageant les poings fermés ou les doigts écartés, afin de ressentir les différences d'appui et d'améliorer votre ressenti.

► Gérer la cadence

Une cadence de bras adaptée est également essentielle pour améliorer sa technique de nage. En natation, plus la cadence est élevée, plus la technique doit être précise. Il est donc utile d'utiliser un métronome pour s'entraîner à différents rythmes et apprendre à varier entre cadences rapides et lentes.

► Trouver sa propre technique

La technique de nage n'est pas universelle. Chaque triathlète doit trouver ce qui fonctionne le mieux pour lui. Ce travail repose principalement sur deux aspects : l'amplitude et la cadence.

✓ • **L'amplitude** : il s'agit de la distance que l'on parcourt à chaque mouvement de bras. Une amplitude importante nécessite un bon appui et de la force pour générer une grande propulsion.

✓ • **La cadence** : c'est le rythme auquel vous enchaînez les mouvements de bras. Une cadence plus élevée permet de maintenir une vitesse plus constante, notamment en eau libre, mais elle doit être maîtrisée pour ne pas sacrifier l'efficacité de chaque coup de bras.

La technique en natation ne se résume pas à un seul aspect, mais à un ensemble d'éléments à travailler en cohérence. En partant d'une bonne respiration, en optimisant la position dans l'eau puis en développant une prise d'appui efficace, il est possible d'améliorer significativement ses performances. La clé réside dans la répétition et l'expérimentation !



► Améliorer son rendement

Testez différentes combinaisons d'amplitude et de cadence pour trouver le meilleur rendement possible. Par exemple, en mesurant le temps et l'effort requis à 30, 40 ou 50 coups de bras par minute, vous pouvez déterminer votre zone de confort optimale.



Flashez avec votre téléphone
ou RDV sur opentri.fr/trimag

Réalise tes rêves de triathlète grâce à un
programme **simple, efficace & abordable**

5 SEMAINES D'ENTRAÎNEMENT OFFERTES !



2100+ triathlètes accompagnés ★★★★★



Shopping Natation

TEXTE
PAR LA RÉDACTION

La nage en eau libre, c'est (presque) terminé ! L'heure est au retour aux bassins chlorés, là où l'on compte les carreaux du fond de la piscine... Nous vous proposons ici une palette d'accessoires natation ORCA qui vous permettront de passer le temps, et surtout de parfaire votre technique. et votre physique !





TRAINING FINS

€ 35²²

L'utilisation des palmes permet d'améliorer votre technique de nage et de renforcer vos jambes afin d'obtenir un battement plus puissant lors de vos compétitions de triathlon ou de nage en eau libre. Grâce aux longues lames de ce modèle, vous pourrez pratiquer vos exercices techniques sans vous fatiguer trop vite, ce qui vous permet de vous concentrer sur la bonne exécution de chaque mouvement. Le design à talon fermé protège vos chevilles et offre un confort accru tout en maintenant fermement votre pied en place, même lors des séries les plus intenses.



MESH BACKPACK

€ 29²²

Ce sac pratique est parfait pour transporter tout votre équipement de natation. Le tissu en maille permet à votre matériel de sécher plus rapidement et les cordons facilitent le transport tout en offrant un bon confort.



PULL KICK BUOY ACCESSORY

€ 25⁰⁵

Restez au top de vos entraînements, même en voyage, grâce au Pull Kick Buoy. Cet accessoire polyvalent combine la fonction d'un pull-buoy et d'une planche, ce qui le rend deux fois plus utile, où que vous nageiez !



RACING JAMMER MEN SWIMSUIT

€ 199¹⁰

Le Racing Jammer est un maillot de bain homologué par World Aquatics. Sa conception en tissu HydroSkin+ assure une hydrodynamique exceptionnelle et une compression intense pour améliorer vos performances. Il intègre des coutures thermosoudées, stratégiquement placées pour optimiser l'ergonomie.



FLEXI FIT PADDLES TRAINING ACCESSORY

€ 19¹⁰

Si vous n'avez pas encore une technique de nage parfaite, mais que vous souhaitez développer votre force, ces plaquettes affinées sur le dessus vont rendre votre entraînement plus accessible. Leur forme ergonomique s'adapte parfaitement à la paume de votre main.



KILLA HYDRO SWIMMING GOGGLES

€ 27⁰⁴

Les lunettes Killa Hydro sont idéales pour l'entraînement grâce à leur design hydrodynamique qui améliore votre glisse à chaque mouvement. Leurs verres adaptables aux différentes conditions météo et leur traitement anti-buée longue durée permettent de profiter d'une visibilité optimale et d'une sécurité totale dans l'eau. Elles offrent également un ajustement ergonomique, avec trois ponts de nez interchangeables de tailles différentes pour s'adapter parfaitement à votre visage et réduire la pression autour des yeux. Ces lunettes sont fournies avec un kit de ponts de nez interchangeables.



Par monts et par vaux...

La période est à la pause bucolique. Ou à la construction d'un foncier pour la prochaine saison, déjà. Voilà une sélection de 21 fidèles destriers qui pourraient vous accompagner pendant cette intersaison sur route ou sur sentier...





GRAVEL

€ 4.499

 9.7 kg

SPECIALIZED

DIVERGE 4 COMP



Le Diverge 4 offre un plus grand dégagement pour les pneus, une géométrie améliorée, un espace de rangement sous le tube diagonal optimisé et une compatibilité totale avec la fourche Future Shock 3.0. Tous les détails qui faisaient du Diverge 3 un vélo de gravel haut de gamme ont été améliorés sur le châssis du Diverge 4.

Située entre la potence et la douille de direction, la Future Shock 3.0 offre un débattement de 20 mm à amortissement hydraulique, absorbant les chocs sans compromettre le poids, la maniabilité ou la réactivité.

La tige de selle Roval Terra, qui peut se fléchir jusqu'à 18 mm, absorbe les chocs pour plus de confort. Cette déformation permet de maintenir votre roue arrière ancrée au sol au passage de bosses. Équipé du Swat 4.0, le système de rangement interne est le plus avancé jamais installé. Avec sa trappe intégrée à commande par levier, il offre suffisamment d'espace pour tout ranger, des chambres à air et cartouches de CO₂ aux vestes, outils et barres énergétiques.

Le Diverge 4 accepte des pneus jusqu'à 50 mm, offrant une adhérence exceptionnelle, moins de crevaisons et un meilleur confort. Groupe SRAM Apex AXS. Roues DT Swiss G54.





GRAVEL

GRAVELX ALU 1.8
€ 2.499⁹⁰

GRAVELX ALU 1.5
€ 1.999⁹⁰

BH
GRAVELX



Le nouveau GravelX conserve l'essence du modèle en carbone et l'adapte à un cadre en aluminium, associé à une fourche Full Carbon, désormais orientée davantage vers l'aventure.

Le cadre en aluminium 7005 triple butted offre une excellente rigidité et durabilité avec un surpoids minimal, tandis que la fourche Air Bow Gravel optimise l'absorption des vibrations et permet le montage de pneus jusqu'à 45 mm.

La géométrie a été pensée pour de longues journées en selle, en privilégiant confort et stabilité. Un empattement allongé, un tube de direction surdimensionné et un tube supérieur légèrement incliné garantissent une conduite sûre et confortable sur tous types de terrains, même après de longues heures de vélo.

Le cadre comme la fourche intègrent plusieurs points de fixation pour accessoires et sacoches de bikepacking.

Tous les câbles sont entièrement intégrés, pour un look épuré et une protection optimale contre les éléments extérieurs.

GravelX Alu 1.8

groupe Shimano GRX 820
12 vitesses
double plateau (46/30)
roues Vision Team TC30 AGX i23

GravelX Alu 1.5

monoplateau
groupe Shimano GRX 820
12 vitesses avec un plateau de 40 dents
roues Shimano RX180 Disc





ROUTE

SL1 4.5

groupe Shimano Ultegra DI2
roues Vision Team TC30 Disc
€ 3.999⁹⁰

SL1 4.0

groupe Shimano 105 DI2
roues Vision Team 35
€ 3.299⁹⁰

SL1 3.5

groupe Shimano 105 Mécanique
roues Shimano RS171
€ 2.499⁹⁰



BH SL1

Ce vélo vient compléter la gamme route de la marque avec un modèle qui combine légèreté, performance et ergonomie.

Conçu en carbone Toray T400 avec la technologie Hollow Core Internal Molding (HCIM), il hérite des solutions issues des modèles haut de gamme de BH et les adapte aux besoins actuels des cyclistes qui veulent parcourir de longues distances sans renoncer à la vitesse.

Son triangle arrière Compact Stay monocoque améliore la réactivité et optimise le transfert de puissance, tandis que la rigidité latérale est renforcée par le boîtier de pédalier BB386 EVO et le tube diagonal surdimensionné.

La géométrie Endurance du SL1 a été conçue pour offrir une position plus confortable et stable. En même temps, il conserve l'agilité et l'esprit compétitif de la famille route BH. La fourche Endurance Full Carbon, conçue pour améliorer à la fois l'aérodynamisme et l'absorption des vibrations, accepte des pneus jusqu'à 32 mm (voire 35 mm dans certains montages), augmentant ainsi la polyvalence sur différents terrains.

Le routage interne des câbles garantit une silhouette élégante et aérodynamique, tandis que le collier de selle intégré contribue à l'esthétique raffinée et assure un serrage discret et sécurisé.





GRAVEL

€ 10.999

BMC KAIUS 01 ONE

Avec un cadre en carbone de pointe, un cockpit aérodynamique monobloc ICS Carbon Aero et des roues CG 39 SL, le Kaius 01 One incarne le summum de la performance gravel.

Grâce à sa géométrie optimisée pour la course, il offre l'équilibre parfait entre rigidité, légèreté et souplesse, améliorant ainsi la traction sur terrain meuble, la stabilité de l'avant et l'efficacité en montée. Le Kaius intègre la technologie Tuned Compliance Concept Race, qui garantit un confort optimal sur terrains accidentés, tandis que des renforts ciblés protègent le cadre des contraintes du gravel. Il dispose d'un cadre gravel avec un reach allongé pour renforcer la stabilité et améliorer la traction sur sol meuble. Les porte-bidons sont intégrés au cadre pour optimiser les performances aérodynamiques.





ROUTE

€ 12.999

BMC TEAMMACHINE R 01

C'est le vélo de route le plus rapide jamais conçu par BMC, alliant rigidité extrême, faible résistance à l'air et légèreté.

Doté du cockpit aérodynamique ICS Aero avec un stack abaissé, du groupe SRAM Red AXS et d'un capteur de puissance intégré, ce vélo devient encore plus rapide grâce aux nouvelles roues DT Swiss ARC 1100 DiCut 65 mm. Ses fourreaux de fourche ultra larges, uniques dans le peloton, dévient les turbulences générées par la roue avant et préservent ainsi l'aérodynamisme du cadre. Le « boîtier Mariana » est le boîtier de pédalier le plus bas jamais conçu pour un vélo de route, garantissant une surface optimale et donc un flux d'air parfaitement fluide. Enfin, la nouvelle tige de selle est plus fine, plus profonde, plus souple et plus légère que jamais. Son système de serrage repensé est plus accessible et facilite l'entretien.





GRAVEL

€ 6.899

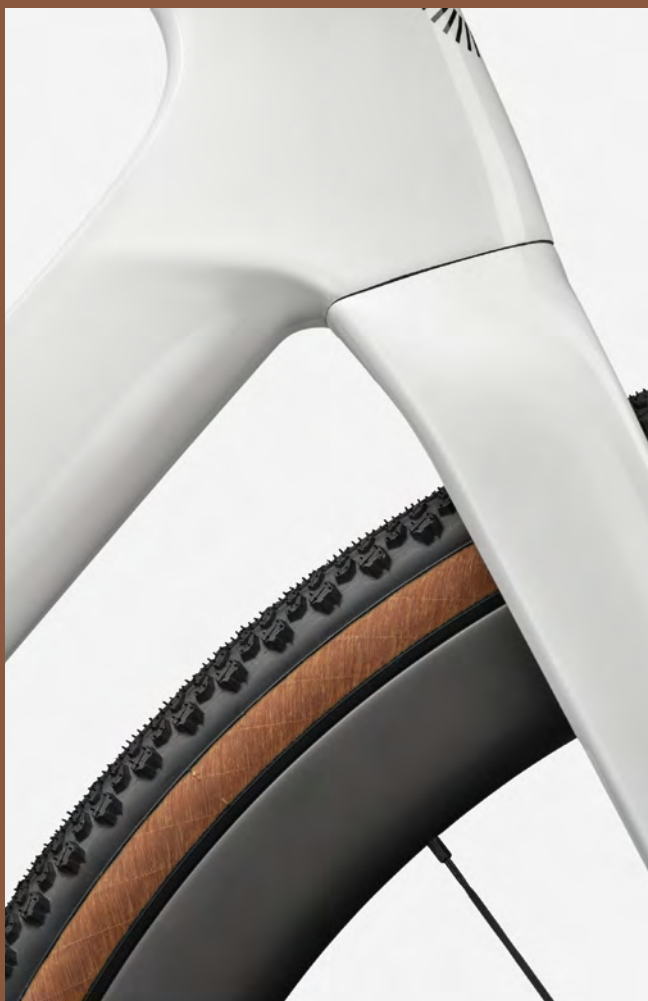
CANNONDALE

SUPERX 2



L'association entre précision et puissance.

Son cadre carbone léger se combine parfaitement avec les roues Reserve GR, conçues pour naviguer à travers les chemins de gravier et avaler les kilomètres. Le changement de vitesse électronique Shimano GRX Di2 est rapide comme l'éclair et sans à-coups, tandis que les freins à disque hydrauliques vous permettent de garder le contrôle en toute sérénité, du bout des doigts. Les pneus Vittoria Terreno offrent une adhérence maximale pour rester en tête, et la forme aéro des tubes vous aide à fendre l'air. Les zones de flexion spécialement disposées dans le tube de selle, le triangle arrière et le tube supérieur fonctionnent en symbiose avec la tige de selle profilée en D pour absorber les chocs et les vibrations, et ainsi soulager votre corps.





ROUTE

€ 15.799

CANNONDALE

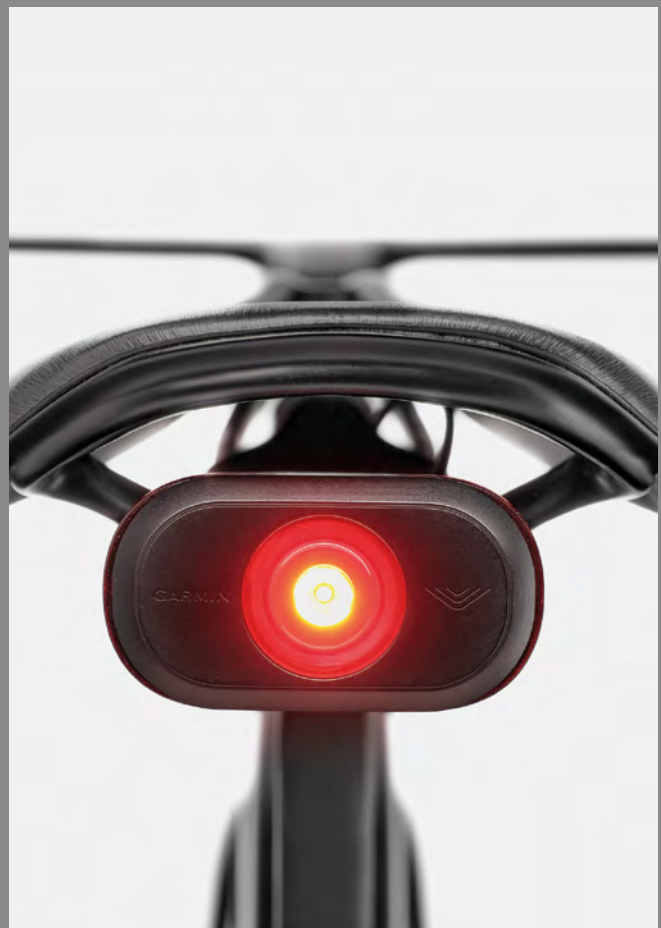
SYNAPSE LAB71 SMARTSENSE



Le LAB71 Synapse est sculpté dans le carbone HiMod ultra léger (moins de 1000 g le cadre).

Le groupe SRAM RED AXS XPLR vous offre de nombreux rapports de vitesses pour aller partout, tandis que capteur de puissance vous fait maintenir le cap. Les roues haut de gamme Reserve 42/49 roulent comme sur du velours.

Le système cintre-potence intégré Full Carbon SystemBar R-One présente un profil aéro. Plus de visibilité, plus de sécurité et encore plus d'intégration grâce au système SmartSense nouvelle génération. Le tout alimenté par une seule batterie dissimulée. Des éclairages intelligents qui s'adaptent pour signaler votre présence aux autres usagers de la route. Un radar arrière signé Garmin qui vous alerte en temps réel des véhicules en approche. Équipé du nouveau système de rangement intégré dans le tube diagonal, le StashPort.





GRAVEL

€ 5.349

9.52 kg

CANYON

GRAIL CF SLX 8

Un vélo de gravel taillé pour la course, avec un cadre en carbone ultra léger, des roues carbone DT Swiss ultra réactives, un passage de vitesse électronique fluide et une fourche suspendue qui absorbe les chocs.

Équipé d'un capteur de puissance pour mesurer vos efforts. Les derniers groupes SRAM XPLR AXS offrent une transmission à 13 vitesses avec une plage étendue de 11 à 46 dents. Fourche suspendue, avec 40 mm de débattement à l'avant. Équipé d'extensions compatibles avec le Gear Groove Aero Extension. Elles permettent une position agressive mais confortable, soulageant les poignets avec leurs repose-avant-bras.





ROUTE

€ 7.049

7,6 kg

CANYON

AEROAD CF SLX 8 AXS SPEED



Ce vélo a été conçu pour la compétition pure, sur les circuits les plus rapides de la planète, notamment grâce aux roues carbone Zipp 404, au cockpit avec Aero Drops et au nouveau groupe SRAM Force AXS.

Le SRAM Force AXS intègre une transmission électronique sans fil à 2x12 vitesses à plage élargie, avec des options de capteur de puissance intégré.

Équipé d'extensions compatibles avec le Gear Groove Aero Extension. Elles permettent une position agressive mais confortable, soulageant les poignets grâce à leurs repose-avant-bras. L'Aeroad équipé de la sorte peut devenir le meilleur compromis pour les triathlètes débutants n'ayant pas la possibilité d'investir tout de suite dans plusieurs vélos.





GRAVEL

ÁSPERO-5 SRAM RED AXS 1
(HAMMERHEAD KAROO INCLUS)
€ 11.499

ÁSPERO-5 SHIMANO
GRX RX825 DI2 1
€ 8.299

ÁSPERO-5 SRAM FORCE AXS 1
€ 8.299

ÁSPERO-5 KIT CADRE
€ 5.299

 Cadre 1.025 g – Fourche 420 g

Poids du kit cadre complet 1.963 g (taille 56)



CERVELO

ÁSPERO-5

Le nouvel Áspero-5 est un vélo de gravel très aérodynamique.

Avec un dégagement pour des pneus de 45 mm et un plateau de 52 dents, un rangement dans le tube diagonal et un boîtier de pédalier fileté, l'Áspero-5 est prêt à courir dès sa sortie du magasin. Il est 66 g plus léger que son prédécesseur malgré l'ajout de surface pour l'aérodynamisme. Nouveau poste de pilotage aéro intégré et compatible semi-intégré. Géométrie compatible avec la monte de pneus différenciés.





ROUTE

R5 RED AXS
€ 12.999

R5 RED XPLR AXS 1
€ 12.999

R5 DURA-ACE DI2
€ 12.999

R5 FORCE AXS
€ 8.999

R5 ULTEGRA DI2
€ 8.999

R5 CADRE SEUL
€ 5.699

 Cadre 651 g (taille 56) – Fourche 298 g



CERVELO

R5

Le nouveau R5 est un vélo de route exceptionnellement léger, mais assez rigide et dynamique pour rivaliser au plus haut niveau.

Seulement 5,97 kg en montage SRAM RED et Shimano Dura-Ace, soit 900 g de moins que la limite minimale imposée par l'UCI. Une attention toute particulière a été portée au détail de tous les composants, ce qui a permis de réduire le poids total du vélo de 705 g, soit le poids du cadre du précédent R5!

Nouveau poste de pilotage, 150 g plus léger, plus aéro et «rétro compatible» : ce poste de pilotage est compatible avec le précédent R5 mais aussi les Caledonia-5 ou encore le Soloist. Cockpit monobloc. Roues ultra légères Reserve 34|37 SL.





GRAVEL

€ 1.699

 10.3 kg



CUBE

NUROAD C : 62 SLX

Le modèle SLX est doté d'un tout nouveau cadre en aluminium haute performance (baptisé 6061 T6 Superlite).

L'espace libre pour les pneus de 50 mm et la compatibilité avec le porte-bagages SIC 2.0 sont de série. Allie la robustesse du cyclocross à la précision du vélo de route. Roues Newmen Performance X.R.25, 28 rayons à l'avant et l'arrière. Pneus Schwalbe G-One R en kevlar, tubeless ready. Câblerie totalement intégrée. Freins à disques, groupe Shimano GRX RD-RX822-SGS, 12 vitesses.





ROUTE

€ 7.499

 Cadre 799 g – Vélo complet 6.6 kg

CUBE

LITENING AIR C:68X SLT

Des nouvelles peintures étonnantes au tout nouveau cockpit en carbone d'une seule pièce et un design aérodynamique qui permet d'économiser jusqu'à 8 watts sur l'AIR SLT : la série Litening est plus rapide que jamais.

Avec le nouveau Litening AIR C:68X, vous avez entre les mains un vélo aussi léger qu'aérodynamique.

Le Litening AIR est déjà un cadre exceptionnellement léger (monocoque carbone) et exceptionnellement rapide : environ 799 g pour un cadre de taille moyenne, capable d'être intégré dans un vélo de course de 6,6 kg entièrement conforme aux normes UCI. Nouveau cockpit en carbone d'une seule pièce qui est encore plus aérodynamique qu'auparavant. Il offre également un support pratique pour votre compteur vélo. Équipé de composants haut de gamme Dura-Ace Di2, dont un pédalier avec capteur de puissance intégré. Roues Newmen Stream C.35/38 Vonoa Carbon, 15 rayons à l'avant, 18 à l'arrière.





GRAVEL

€ 5.800

GIANT REVOLT ADVANCED PRO 1



Plus léger, plus polyvalent et plus confortable, ce nouveau vélo gravel en composite associe ses performances exceptionnelles à une maniabilité et un contrôle de haut vol.

Le cadre en composite Advanced et la fourche en Advanced SL s'associent pour offrir des performances de haut niveau en matière d'efficacité et de contrôle. Le Flip Chip situé au niveau des bases arrière vous permet d'adapter l'empattement du vélo et de moduler le dégagement si vous voulez monter des pneus à gros volume (jusqu'à 53 mm) : la position courte pour la maniabilité, la position longue pour la stabilité.

Les haubans de diamètre plus fin viennent se raccorder plus bas sur le tube de selle, absorbant les chocs et les vibrations sur tous les types de parcours gravel.

Le cintre Contact SLR XR D-Fuse associé à la tige de selle D-Fuse SLR rend les chemins difficiles plus agréables et réduit la fatigue accumulée sur les longues distances.

L'intégration des gaines permet au cockpit d'avoir une meilleure performance aérodynamique, un style épuré et élégant. La trappe sur le tube diagonal vous permet de ranger votre nécessaire de réparation ou d'emporter un ravitaillement. Les plots de fixation présents sur la fourche, le tube supérieur et les haubans permettent de monter des bagages ou des garde-boue. Groupe SRAM Rival AXS.





ROUTE

€ 8.200

GIANT TCR ADVANCED PRO DURA-ACE



Super léger et ultra efficace, ce vélo de course en carbone est la nouvelle référence, grâce à une construction composite de pointe associée à un cockpit intégré et des composants sélectionnés pour la performance en montagne comme sur les sprints les plus rapides.

Le cadre, les roues, le cockpit sont conçus et développés ensemble, pour fonctionner comme un système. La toute nouvelle technologie de tube de direction OverDrive Aero est associée à un cintre Contact SL ou SLR selon les modèles, une potence Contact SL AeroLight et des entretoises de direction spécifiques pour une intégration parfaite de la câblerie et des réglages et une maintenance très faciles.

Doté d'un rapport rigidité-poids supérieur à la génération précédente, ainsi que d'un nouveau design aérodynamique des tubes et d'un poids total inférieur, ce vélo offre une accélération explosive et une efficacité au pédalage redoutable.

De la forme d'ellipse tronquée du cadre aux nouvelles conceptions de cockpit et d'intégration de composants, tout cela se traduit par un profil plus aérodynamique qui améliore les performances globales par rapport à la génération précédente.





GRAVEL

€ 4.199

ORBEA

TERRA M31 ETEAM 1X



Au cœur du Terra, on trouve une géométrie perfectionnée pour un contrôle et un confort optimaux sur tous les terrains.

Un reach plus long associé à une potence plus courte garantit une direction agile et sûre, tandis qu'un empattement plus long offre une meilleure stabilité lorsque le terrain devient irrégulier ou meuble. Le dégagement de pneus jusqu'à 50C (ou 45C avec des garde-boue) permet de nombreuses configurations : depuis les pneus rapides de compétition jusqu'aux pneus larges et adhérents pour affronter des conditions imprévisibles.

Le cadre et la fourche en carbone OMR présentent une stratification conçue pour filtrer les vibrations du terrain. Les éléments clés comme le tube supérieur affiné, le triangle arrière compact et les découpes dans la fourche et les haubans, fonctionnent de concert avec la tige de selle pour absorber les vibrations sans perdre en sensations.

Grâce à des points de fixation sécurisés sur le tube de selle, le tube supérieur, le tube diagonal et la fourche, vous pouvez placer des sacoches, des bidons et des porte-bidons là où vous en avez besoin. Il comprend également des fixations pour un garde-boue avant et arrière.

Le nouveau système de rangement intégré LOCKR XXL reflète parfaitement le côté pratique du Terra, avec une capacité accrue de 35 %.

La configuration du poste de pilotage offre plusieurs options : soit intégré et aérodynamique si la vitesse est votre priorité, soit ouvert, spécifique au gravel, pour une meilleure maîtrise sur les terrains techniques.

Équipé de roues OQUO, axées sur la performance et conçues pour les exigences du gravel moderne, vous pouvez choisir entre des versions en carbone ou en aluminium. Groupe SRAM RIVAL AXS.



ROUTE

ADDICT PREMIUM
€ 7.499

ADDICT 10
€ 6.399

ADDICT 20
€ 4.999

ADDICT 30
€ 3.799

ADDICT 40
€ 3.199

ADDICT 50
€ 2.599

SCOTT ADDICT

Le nouvel Addict allie confort et performance, mais surtout il incarne l'esprit d'aventure et le plaisir de rouler.

L'Addict est conçu pour vous offrir un confort optimal tout au long de la journée. Tube de selle redessiné et aminci, ce qui permet une plus grande déformation verticale, et au tube de selle de se plier vers l'avant en fonction du terrain. Le tube supérieur, plus fin et retravaillé, renforce la déformation verticale, tandis que les haubans bas se plient vers l'extérieur pour absorber les vibrations et améliorer la souplesse générale de la conduite.

Il peut désormais accueillir des pneus jusqu'à 38 mm, offrant ainsi un tout nouveau niveau de confort et de contrôle.

Disponible en deux versions carbone éprouvées. La version HMF offre l'équilibre parfait entre légèreté, rigidité et confort, tandis que la version HMX fait passer la performance au niveau supérieur.

Kit de réparation intégré dans le tube diagonal près du boîtier de pédalier. Éclairage intégré à la tige de selle.





GRAVEL

€ 5.032

8.1 kg



SUNN

VENTURE AIR FINEST

Dynamique sans être trop rigide, performant et confortable, robuste et léger, le Venture Air incarne un nouvel équilibre.

Son nouveau cadre et sa fourche 100 % carbone en fibre Toray haut de gamme offrent un comportement ultra dynamique et sportif, tout en absorbant les vibrations.

Le travail sur les fibres carbone, combiné à la géométrie Sunn, donne un vélo joueur, facile à piloter, capable de déjouer les obstacles dans les sections plus techniques.

Le groupe électronique SRAM AXS T-Type est l'un des plus performants et innovants du marché. L'absence de câbles entre la manette et le dérailleur offre une sensation ultra fluide et aérienne du passage des vitesses. Les freins SRAM équipés de disques 160 mm à l'avant et à l'arrière garantissent une grande endurance et une puissance de freinage constante en toutes circonstances, quelle que soit la charge transportée.

Les roues haut de gamme en carbone DT Swiss GRC 1400 Spline sont actuellement la référence du marché, offrant un rendement des plus performants avec le meilleur rapport dynamisme/poids/fiabilité.

Elles sont chaussées de pneus Swchalbe G One-R garantissant un rendement et une adhérence incomparable aussi bien sur les chemins que sur l'asphalte.

Le cockpit de marque Brute, développé par Sunn, est conçu pour servir l'ergonomie et l'aérodynamisme du vélo. Sa forme évasée, mais contenue, permet d'économiser des watts tout en assurant une excellente précision de pilotage ; son côté très compact permet de changer la position des mains de façon fluide et rapide. La guidoline Fizi:k Terra, de 3,5 mm d'épaisseur et anti-dérapante, est spécifiquement adaptée à la pratique du gravel, afin de gommer au maximum les vibrations du terrain.





ROUTE

€ 5.632

 7,5 kg

SUNN GP FINEST



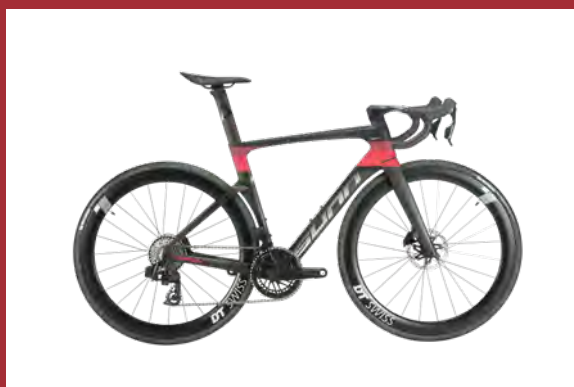
Chaque tube de ce nouveau cadre carbone a été repensé et optimisé pour remplir pleinement sa fonction première dans une quête de performance sans compromis.

L'aérodynamisme a été maximisé à tous les niveaux pour éviter des pertitions de watts. Équipé des roues profilées en carbone de chez DT Swiss, ultra légères et aéro, chaussées de pneus Michelin Power Cup conçus pour la vitesse.

La transmission SRAM AXS dernière génération offre une ergonomie optimale, un freinage précis et sans effort, un changement de vitesse plus rapide à l'avant et un poids considérablement réduit pour une expérience toute en fluidité.

Le cintre BRUTE à la forme profilée ainsi que la tige de sel BRUTE aéro ont été développés spécifiquement pour offrir la meilleure pénétration dans l'air.

Ce modèle est équipé – de série – d'un capteur de puissance SRAM directement intégré dans le pédalier, qui se connecte en Bluetooth ANT+, avec la plupart des outils d'entraînement.





GRAVEL

À PARTIR DE € 3.059

 11.28 kg (taille M)

TREK CHECKOUT

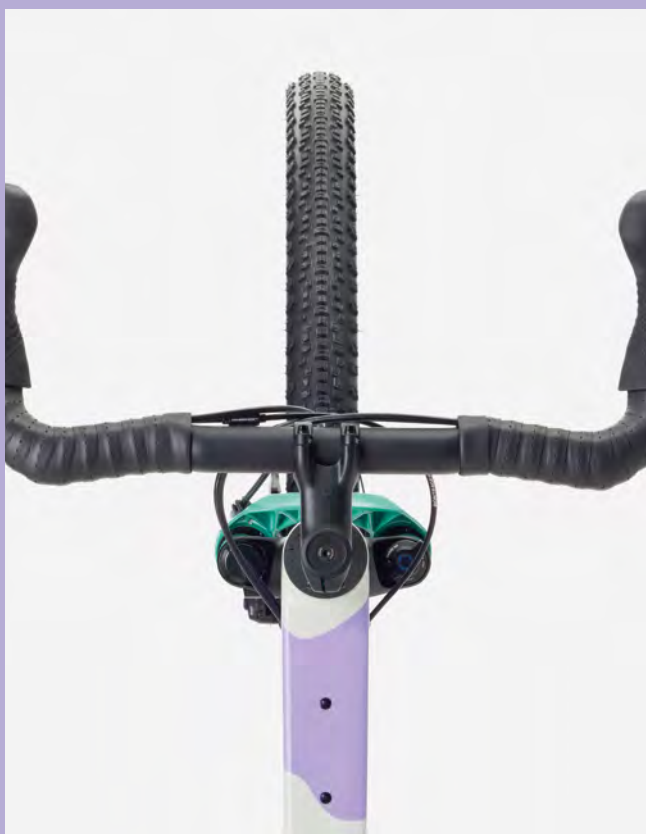
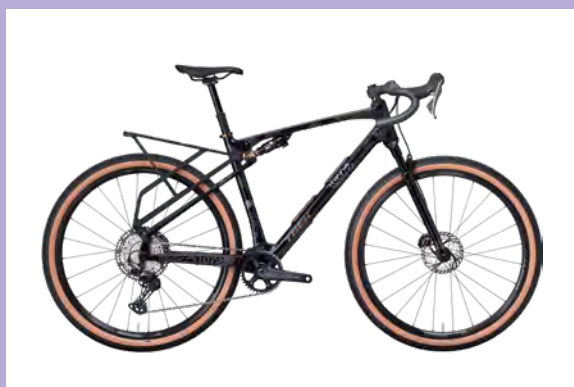
Un vélo gravel tout suspendu avec cintre de course et cadre carbone, conçu pour être plus rapide qu'un VTT sur les routes pavées et plus performant qu'un vélo gravel rigide sur singletrack.

Le CheckOUT absorbe les irrégularités des pistes gravel et des sentiers grâce à ses 55 mm de débattement arrière et à la nouvelle fourche suspendue Rudy XL de 60 mm, développée en collaboration avec RockShox.

Le tout nouveau cintre GR CheckOUT se montre réactif mains aux cocottes, tout en offrant un flare extralarge et un angle arrière ergonomique pour davantage de confort et de contrôle.

Peut accueillir des pneus jusqu'à 56 mm.

Emportez tout ce dont vous avez besoin grâce aux 18 points de fixation sur le cadre et au tout nouveau porte-bagages arrière intégré, compatible avec la suspension et la tige de selle télescopique.





ROUTE

À PARTIR DE € 11.999

SELON MONTAGE ET PERSONNALISATION

 6.4 kg

TREK

MADONE SLR 9 AXS 1X GEN 8



Nouvelle configuration du Madone Gen 8, qui repousse les limites de la performance en matière de légèreté.

Avec seulement 6,4 kg, cette dernière version du vélo de course ultime de Trek passe sous la limite de poids minimale imposée par l'UCI, même avec les porte-bidons, les pédales et le support de compteur.

Cette nouvelle configuration marque également l'arrivée du groupe SRAM IX sur la plateforme Madone, offrant aux cyclistes la même transmission ultra légère et éprouvée en compétition. Vous pouvez opter aussi pour le IX13 XPLR pour bénéficier d'une plus large plage de développements. Les roues Aeolus RSL 37 et les pneus Pirelli P-Zero RS associés aux chambres à air TPU Pirelli SmartTube offrent un roulement rapide tout en réduisant encore le poids.



Le « Tapas Tour » de la Grosse Team

Aupa' les Gros !

L'encouragement est basque comme la destination choisie par la Grosse Team Triathlon cette année. Après deux Paris-mont Ventoux et une traversée des Pyrénées d'est en ouest, direction le Sud-Ouest cette fois. Ça ne va pas être triste. Nous avons opté pour un périple au gré des provinces qui constituent le Pays basque. *Zazpiak Bat, les sept ne font qu'une*, la devise du pays.

Au programme, 650 km, 10 000 m D+ à flanc de montagnes et le long de la mer Cantabrique, un petit tour de part et d'autre de la frontière franco-espagnole, un périple au cœur d'un territoire divers qui célèbre la vie. En témoigne la *lauburu* (la croix basque) qui elle-même symbolise les quatre éléments essentiels à l'existence : la terre, l'air, le feu et l'eau.

Arrauntz – Arette – Aurizberri – Ordizia – Mundaka – Donostia. Les étapes sonnent comme autant de destinations exotiques. Français, basque, espagnol, les langues se mêlent, les intonations se concurrencent, les refrains se succèdent et les bières ne sont jamais loin. Des deux côtés des Pyrénées, on prône l'hospitalité et l'échange autour de la table.

Une atmosphère qui, très vite, a imposé sa marque : *Ongi etorri*² sur le « Tapas³ Tour ».

³ Assortiment de petites entrées variées, à l'espagnol, servies à l'apéritif, mais qui se transforment très vite en un repas complet et qui donnent très soif...

² Bienvenue.

¹ En avant, allez.



TEXTE

LA GROSSE TEAM TRIATHLON

**J5 Mundaka / Donostia-San Sebastián
(Espagne) 108 km / 1570 m D+**

**J6 Donostia-San Sebastián /
Arrauntz 85 km / 1100 m D+**

**J1 Arrauntz / Arette
115 km / 1930 m D+**

**J2 Arette / Aurizberri (Espagne)
118 km / 2751 m D+**

**J3 Aurizberri / Ordizia (Espagne)
120 km / 1250 m D+**

**J4 Ordizia / Mundaka (Espagne)
110 km / 1300 m D+**



J1 Arrautz / Arette
115 km / 1930 m D+

29 JUIN
ÉTAPE 1

«Premier jour, nous laissons les embruns marins derrière nous pour plonger dans l'étuve montagnarde. C'est beau. Et c'est chaud. Le goudron coule sous nos roues, même le vent nous brûle, température ressentie 50 degrés... Jusqu'au village de Pagolle, havre miraculeux avec son ruisseau sous les arbres, pour faire redescendre la température. Tout le monde s'y met, c'est la meilleure baignade de notre vie ! Dans 5 centimètres d'eau... »

Vue par Nicolas





J2 Arette / Aurizberri (Espagne)
118 km / 2 751 m D+

30 JUIN
ÉTAPE 2

« Après avoir passé une belle soirée à la fête de village d'Arette, nous voilà partis pour l'étape la plus difficile, avec 2 815 mètres de dénivelé cumulé et l'ascension du col hors catégorie de la Pierre Saint-Martin. Le début de l'ascension est très agréable : on progresse à l'ombre, en longeant la rivière Le Lourdios.

La suite de la montée se fait en plein soleil, mais finalement, tout se passe plutôt bien. Résultat des courses : la matinée est déjà bien entamée, et nous n'avons parcouru que 30 kilomètres sur les 120 prévus... La journée s'annonce longue !

Heureusement, la suite de l'étape se déroule sans encombre, guidée par la recherche d'ombre, d'eau fraîche et de quelques instants de répit face à la chaleur écrasante. »

Vue par Mikael



J3 Aurizberri / Ordizia (Espagne)
120 km / 1 250 m D+

01 JUL
ÉTAPE 3

« Souvenir d'une journée particulièrement douloureuse pour cause de grosse chaleur. Nous avons enclenché le mode survie et sommes allés creuser dans nos ressources mentales. C'est alors que nos radars à fontaine se sont réveillés. Ces véritables oasis dans une ambiance désertique où l'air et le bitume nous brûlaient à vif, elles sont finalement devenues notre huitième compagnon de route. Cette troisième étape restera chaude dans nos mémoires ! »

Vue par Matthieu



110
DÉGALAGE

J4 Ordizia / Mundaka (Espagne)
110 km / 1300 m D+

02 JUIL
ÉTAPE 4

« Il y a des jours où l'envie de monter en selle n'est pas vraiment au rendez-vous : les nuages sont bas, l'air est lourd, et les premières gouttes de pluie commencent à tomber... Au moins, ça a le mérite de rafraîchir un peu l'atmosphère.

Heureusement, même sous la grisaille, on croise toujours des personnes bienveillantes prêtes à nous offrir un coin de table à l'abri pour déguster notre casse-croûte. Un grand merci à Mercedes qui nous a chaleureusement accueillis en haut du col de Santokaz.

Et comme souvent après l'effort, la récompense : cette journée humide se termine en beauté avec une magnifique arrivée à Mundaka, sous un soleil enfin revenu ! »

Vue par Greg





J5 Mundaka / Donostia-San Sebastián (Espagne)
108 km / 1570 m D+

03 JUIL
ÉTAPE 5

« Cette année, j'ai troqué la blessure contre les bosses du "Tapas Tour 2025", aux côtés de la Grosse Team Triathlon. Soleil, apéro, kilomètres et dénivelé : un cocktail explosif, relevé par les bons restos et ventas du Pays basque espagnol. Verdict ? Rouler avec Les Gros, c'est mi-Tour de France, mi-marathon gastronomique. Et au ravito, rien de tel qu'une glace partagée avec l'équipe pour se rafraîchir un peu sous cette cinquième journée caniculaire : les Gros connaissent l'importance de la nutrition pour aller jusqu'au bout de l'effort ! »

Vue par Guillaume



111
LA GROSSE TEAM

J6 Donostia-San Sebastián / Arrauntz (Espagne)
85 km / 1100 m D+

04 JUIL
ÉTAPE 6

« Cette photo, en haut de la toute dernière difficulté de ce "Tapas Tour 2025" (7 kilomètres à 6,5 % avec un passage à 14 %), illustre parfaitement la joie et la solidarité de cette aventure annuelle.

Sur le papier, certaines ascensions paraissent pour certains – dont je fais partie – inaccessibles ou promettent une souffrance hors du commun... Et pourtant, les plus costauds, eux aussi dans la douleur, n'hésitent pas à redescendre chercher ceux qui tutoient le désespoir.

Et la magie opère : un sourire, la promesse d'une mousse bien fraîche à l'arrivée, la menace quelquefois, redonnent soudain l'énergie pour tourner les pédales ! Et remettre ça l'année suivante ! »

Vue par Manu



Nice is nice

TEXTE
ARNAUD SELUKOV



Une après-midi de 1990, l'ouverture d'un magazine de triathlon me fit l'effet d'un électrochoc. Un gros. Une plage de galets infâmes roulant bruyamment, des rouleaux intimidants. Une couleur allant du blanc parfait au bleu profond, en passant par un turquoise améthyste de carte postale. Un ciel azur. Et la Promenade... Ajoutons la pièce maîtresse : un iconique Américain, régnant sans partage sur cette partie de la French Riviera où l'on aime toujours autant le débarquement de yankees victorieux.

Quelques mois plus tard, un week-end de juin, j'étais dans cette carte postale

Quelques mois plus tard, un week-end de juin, j'étais dans cette carte postale. Un vélo de prêt – deux bonnes tailles trop petit –, accompagné de running « pump » pesant une tonne, bien rangé à côté d'Oakley Mumbo et une combinaison Tinley sur les épaules. J'étais Allen, j'étais Molina, j'étais Barel. Nice, c'était moi, Nice vivait en moi !

Retour en 1992 puis 1993, le dernier bal du roi. Championnat du monde de 1994 : la tempête, Didier Lehenaff qui prend un galet à l'annonce du décalage du départ. 1995, la victoire de Lessing, le podium en 4 minutes. 1997, le stratosphérique 5h 35' 44" de Van Lierde.

Et puis la fin d'une histoire d'amour avec cette course et une longue diète de Socca, jusqu'à ce jour de septembre 2019 où un jeune Norvégien (Gustav Iden), en vélo de route, fera le coup du chapeau et partira avec la mariée. 2023, les cartes rebattues encore, et c'est un géant français (Sam Laidlow) qui transforme en l'espace d'un marathon une Promenade endormie de badauds flânant en une orgie triathlétique ivre de victoire. 9,1 sur l'échelle de Richter.

Alors évidemment, lors de mon arrivée en spectateur ce vendredi 12 septembre 2025, c'était la bave aux lèvres et la cuisse fébrile que j'introduis la clé dans la porte de ma chambre d'hôtel. Allions-nous avoir du Nice ou du Brice ? Mes doutes étaient balayés d'un revers de main après un café pris avec le futur vice-champion du monde 2025, et c'est avec la musique d'NTM et l'image d'un Gustav Iden en JoeyStarr – « *On va vous mettre la "fièvre"* » – que je me dirige vers le Ruhl Plage pour un bain méditerranéen. À la bouée des 300 m, un coup d'œil dans le rétro met en évidence la beauté du site. Cette Promenade, ça a quand même une allure folle !

Nice is nice Nice is nice

Matin de course ; avec la boule au ventre, je marche vers le départ natation. Le monde, le speaker, les hélicos et le coup de fusil libérateur. La Promenade n'est plus niçoise, c'est « Kona Riviera ». Les heures passent, et la tension ne fait que monter ; les spectateurs se massent sur le chemin du retour vélo, et c'est une foule bouillante mais disciplinée qui s'ouvre au passage des cinq premiers athlètes ; l'incrédulité et la gourmandise se lisent sur les lèvres à l'idée du banquet qui va nous être servi en prime sur les prochaines 2 heures 29 minutes. Le scénario parfait auquel personne n'osait rêver !

Miam !

8 passages devant la foule, 8 poussées d'adrénaline, 8 fois le DJ montera le son, 8 tempêtes d'encouragements plus loin, et la Promenade a une nouvelle fois changé. Nous sommes en même temps à Nice, à Kona et à Bergen – et Gustav en est le héros, une seconde place qui a des airs de victoire, la résurrection !

Quel spectacle, notre sport est à part !

Demain, Nice va reprendre son rythme, cette ambiance unique de calme et de rush, de ville et de village, de vie intense et de vie de quartier, et moi, je vais reprendre la route et rêver d'alternance retrouvée et de 24 heures de folie bi-annuelle ! 

**8 passages
devant la foule,
8 poussées
d'adrénaline,
8 fois le DJ
montera le son,
8 tempêtes
d'encouragements
plus loin,
et la Promenade
a une nouvelle
fois changé**

VÉLO BY TREK

Découvrez nos plus beaux week-ends
à vélo à travers la France



Un ouvrage à retrouver
dans les kiosques.



FRANCE MÉDIA
ÉDITIONS



**LE SEUL ET UNIQUE BOOKZINE
CONSACRÉ AU TRIATHLON EN FRANCE.**

TOUS LES 3 MOIS, POUR LES DINGUES
DE TRIATHLON !

TRIATHLON SPIRIT prend le temps
d'analyser, de raconter, de rencontrer,
d'échanger, d'expliquer, d'interroger.

Un bookzine de 115 pages, Premium,
que l'on conserve précieusement
dans la bibliothèque, et qu'on
a plaisir à lire et à relire !

