

TRIATHLETE

DOSSIER
CASQUES

Un premier
Grand Prix

DIGNE
D'UNE WTS

TRITRAINING | Comment éviter la routine à l'entraînement ? / Conseils débutants

TRIMATOS | Essai running : ON RUNNING Cloudflyer / On a testé : Trifonction ZONE 3 /
La marque du mois : RAR

TRIACTION | Emmie Charayron tire sa révérence / La nouvelle vie de Guillaume Jeannin /
Présentation du Grand Prix 2020 / La reprise des courses dans les régions

**Le partenaire
idéal de vos
performances
sportives !**

KRISSPORT®

»» **Boisson de l'effort et de performance**

Élaboré par des docteurs en nutrition,
KRISSPORT by Kriss-Laure contient des ingrédients 100% naturels

- ✓ Améliore l'hydratation
- ✓ Apporte de l'énergie
- ✓ Réduit les inflammations
- ✓ Réduit le stress oxydatif
- ✓ Stimule les défenses naturelles
- ✓ Facilite la récupération

CONFORME À LA
RÉGLEMENTATION
ANTI-DOPAGE
Conforme à la norme
NF V 94-001



Boîte de 768 g,
soit 16 préparations



KRISS-LAURE®
LA NUTRITION D'EXCELLENCE

Commandes, liste d'ingrédients, analyses nutritionnelles
et témoignages de consommateurs sur

www.kriss-laure.com •

VIVE LA REPRISE !

Les courses de triathlon ont enfin repris en France. Enfin, pas toutes... La plupart des épreuves qui ont obtenu le feu vert de leur préfet sont des compétitions qui n'accueillent habituellement qu'une centaine de compétiteurs. Tout s'est bien passé pour celles-ci. Le protocole sanitaire a été respecté à la lettre et les gens étaient heureux de se retrouver autour de leur sport préféré.

Les grandes épreuves, qui génèrent plus d'un millier de participants, n'ont pas eu cette chance. La prudence des autorités les a incitées à ne pas accorder leur agrément. Ces annulations de grosses épreuves, pour la plupart longues distances, sont un coup dur pour tous les acteurs du triathlon. À commencer par les organisateurs qui, pour la plupart, sont des sociétés d'évènementiels. Certaines d'entre-elles vont probablement être amenées à procéder à des licenciements pour faire face à la baisse des recettes. D'autres ne renouvelleront peut-être pas leur organisation l'an prochain.

La période est également difficile pour tous les autres acteurs qui gravitent autour du triathlon (speakers, chronométrateurs, éditeurs de magazines...). Reste à espérer que les grosses épreuves qui subsistent au calendrier (Ironman 70.3 Sables d'Olonne, Ironman 70.3 Pays d'Aix, triathlon de Deauville...) seront bel et bien maintenues.

Côté athlètes, la pilule est également difficile à avaler. Quel que soit le niveau de pratique, préparer une épreuve Longue Distance demande beaucoup d'investissement. Mais pour ceux qui essaient de vivre de la pratique de leur sport, ces décisions les empêchent de reprendre leur activité professionnelle et donc de gagner leur vie. Comme le dit Manon Genêt dans l'interview que nous lui consacrons dans ce numéro, il serait peut-être judicieux de créer un statut qui permette d'assurer à l'athlète un minimum de revenus dans un certain nombre de situations (absence de compétitions, blessures graves, maternité)...

Sur le plan international, contrairement aux sports majeurs, le programme des courses se réduit comme un peu de chagrin. Le circuit WTS ne comprendra, si tout va bien, qu'une seule étape, à Hambourg. Du coup, les titres de champion du monde individuels seront décernés à l'issue de cette unique course. Cela nous promet des compétitions riches en émotions et peut-être en surprises. La noble incertitude du sport va enfin reprendre ses droits. Seul bémol, crise sanitaire oblige, les athlètes des Antipodes (Nouvelle-Zélande et Australie) ne pourront pas être de la partie en Allemagne. Le lendemain des courses individuelles, le relais mixte récompensera lui aussi ses champions du monde. De quoi nous faire oublier l'espace d'un jour le report des JO de Tokyo...

Olivier Berraud



COUVERTURE & SOMMAIRE:
Christophe GUIARD

Sommaire

Le Grand Prix de triathlon de Châteauroux
a attiré de nombreux champions.

06 **TRIZAP**

08 JEUX D'ÉTÉ

10 DIX CHOSSES À SAVOIR SUR...

11 L'ESPOIR DU MOIS

TRITRAINING 13

LE THÈME DU MOIS
CONSEILS DÉBUTANTS

18

ANATOMIE D'UN ATHLÈTE

Ce mois-ci, nous vous proposons
l'anatomie du Messin Yohan Le Berre,
champion d'Europe et vice-champion du
monde de duathlon en 2018 et champion
de France l'an passé.

Yohan Le Berre

TALLE ET POIDS : 1,78 m pour 66 kg

CELEP : Un tel coureur polyvalent, capable de tout faire, n'est pas le fruit du hasard. C'est le résultat d'un entraînement très spécifique, très rigoureux, très structuré.

TÊTE : La tête est le point de départ de tout mouvement. Elle est le point de départ de tout geste technique. Elle est le point de départ de tout geste sportif.

BRAS : Les bras sont les leviers de l'action. Ils sont le point de départ de tout geste technique. Ils sont le point de départ de tout geste sportif.

BOITE À CŒUR : Le cœur est le moteur de l'action. Il est le point de départ de tout geste technique. Il est le point de départ de tout geste sportif.

DOSS : Le dos est le point de départ de tout geste technique. Il est le point de départ de tout geste sportif.

RESEAU : Le réseau est le point de départ de tout geste technique. Il est le point de départ de tout geste sportif.

MOULETS : Les mollets sont le point de départ de tout geste technique. Ils sont le point de départ de tout geste sportif.

CHAUSSURES / PIEDS : Les chaussures sont le point de départ de tout geste technique. Elles sont le point de départ de tout geste sportif.

21 **TRIMATOS**

DOSSIER CASQUES

POUR FENDRE LA BISE en tout confort

BBB : MAESTRO BHE-10, AEROTOP BHE-62

LIV : LE REV PRO MP

PDC : VENTRAL AIR SPIN NYC, DIMANCHE AIR SPIN NYC

SCOTT : SPLIT PLUS (C1)

CADENCE PLUS (C1)

CENTRIC PLUS

28

LA MARQUE DU MOIS

30

TRIESSENTIALS

31

ESSAI RUNNING

32

ON A TESTÉ

34

LE MATOS D'UN PRO

TRIACTION 45

38 GRAND PRIX TRIATHLON CHÂTEAUROUX



Digne d'une WTS...

C'est un protocole sanitaire très bien maîtrisé par ses organisateurs, le Grand Prix de Triathlon a enfin pu prendre son envol le 22 août à Châteauroux. Triathlete vous fait une analyse complète de cette première étape.

EN BREF
1^{er} étape du Grand Prix
 120 km

LES PODIUMS

| Rang | Nom | Temps |
|-----------------|---------------------------|-------|
| 1 ^{er} | Benoît BONNET (Cofidis) | 17:52 |
| 2 ^e | Thomas LEONARDI (Cofidis) | 17:53 |
| 3 ^e | Thomas LEONARDI (Cofidis) | 17:54 |
| 4 ^e | Thomas LEONARDI (Cofidis) | 17:55 |
| 5 ^e | Thomas LEONARDI (Cofidis) | 17:56 |
| 6 ^e | Thomas LEONARDI (Cofidis) | 17:57 |
| 7 ^e | Thomas LEONARDI (Cofidis) | 17:58 |
| 8 ^e | Thomas LEONARDI (Cofidis) | 17:59 |
| 9 ^e | Thomas LEONARDI (Cofidis) | 18:00 |
| 10 ^e | Thomas LEONARDI (Cofidis) | 18:01 |

- 48
- 50
- 52
- 56
- 60

44 PRÉSENTATION GRAND PRIX F.F.TRI 2020

Grâce à un protocole sanitaire très bien maîtrisé par ses organisateurs, le Grand Prix de Triathlon a enfin pu prendre son envol le 22 août à Châteauroux. Triathlete vous fait une analyse complète de cette première étape.

ALTRIMAN

UN ATHLÈTE ET SA VILLE

L'INTERVIEW DU MOIS

LE FINISTÈREMAN

LE JOUR OÙ...

64

Du 16 juillet au 06 août, 11 athlètes du groupe « Relève », âgés de 19 à 21 ans, ont participé à un stage au CREPS de Font-Romeu. Le champion d'Europe junior 2019 Paul Georgenthum, qui faisait partie de ce rassemblement, nous raconte comment il a vécu l'expérience.

LA RELEVÉ EN STAGE

PAUL GEORGENTHUM à la fin de l'étape

Du 16 juillet au 06 août, 11 athlètes du groupe « Relève », âgés de 19 à 21 ans, ont participé à un stage au CREPS de Font-Romeu. Le champion d'Europe junior 2019 Paul Georgenthum, qui faisait partie de ce rassemblement, nous raconte comment il a vécu l'expérience.

Paul Georgenthum, champion d'Europe junior 2019, raconte comment il a vécu l'expérience.

Quel était le programme de l'entraînement ?

« Le programme était très varié, avec des séances de vélo, de course à pied, de natation et de renforcement musculaire. On a travaillé sur la technique, la vitesse et la résistance. Les entraîneurs ont été très rigoureux et nous ont fait passer de très bonnes semaines. C'était un vrai stage de préparation pour la saison à venir. »

Quel était le niveau des autres athlètes ?

« Il y avait des athlètes de très haut niveau, des champions du monde et des médaillés olympiques. C'était très motivant de courir avec eux. On a beaucoup appris de leur expérience et de leur manière de travailler. »

Quel était le plus difficile ?

« Le plus difficile était de maintenir un rythme élevé pendant toute la durée du stage. C'était très exigeant physiquement et mentalement. Mais c'est aussi ce qui nous a permis de progresser le plus vite. »

Quel était le plus agréable ?

« Le plus agréable était de partager ce moment avec les autres athlètes. C'était une vraie expérience de vivre et de travailler avec eux. On a beaucoup ri et on a passé de très bons moments. »

- 66
- 68
- 70

L'INTERVIEW DU MOIS

LA RECONSTRUCTION DE G. JEANNIN

LE TOUR DES RÉGIONS

72

Révélu l'an passé lors du Grand Prix de duathlon (2 Top 5), Jawad Abdemoula a annoncé récemment qu'il ambitionnait de participer aux JO de Paris sous les couleurs du Maroc. Triathlete a voulu en savoir plus.

DIRECTION PARIS 2024

PARIS EN LIGNE DE MIRE pour Jawad

Révélu l'an passé lors du Grand Prix de duathlon (2 Top 5), Jawad Abdemoula a annoncé récemment qu'il ambitionnait de participer aux JO de Paris sous les couleurs du Maroc. Triathlete a voulu en savoir plus.

Jawad Abdemoula, champion du Maroc, raconte comment il a vécu l'expérience.

Quel était le programme de l'entraînement ?

« Le programme était très varié, avec des séances de vélo, de course à pied, de natation et de renforcement musculaire. On a travaillé sur la technique, la vitesse et la résistance. Les entraîneurs ont été très rigoureux et nous ont fait passer de très bonnes semaines. C'était un vrai stage de préparation pour la saison à venir. »

Quel était le niveau des autres athlètes ?

« Il y avait des athlètes de très haut niveau, des champions du monde et des médaillés olympiques. C'était très motivant de courir avec eux. On a beaucoup appris de leur expérience et de leur manière de travailler. »

Quel était le plus difficile ?

« Le plus difficile était de maintenir un rythme élevé pendant toute la durée du stage. C'était très exigeant physiquement et mentalement. Mais c'est aussi ce qui nous a permis de progresser le plus vite. »

Quel était le plus agréable ?

« Le plus agréable était de partager ce moment avec les autres athlètes. C'était une vraie expérience de vivre et de travailler avec eux. On a beaucoup ri et on a passé de très bons moments. »

- 74
- 78
- 80

L'APPLICATION DU MOIS

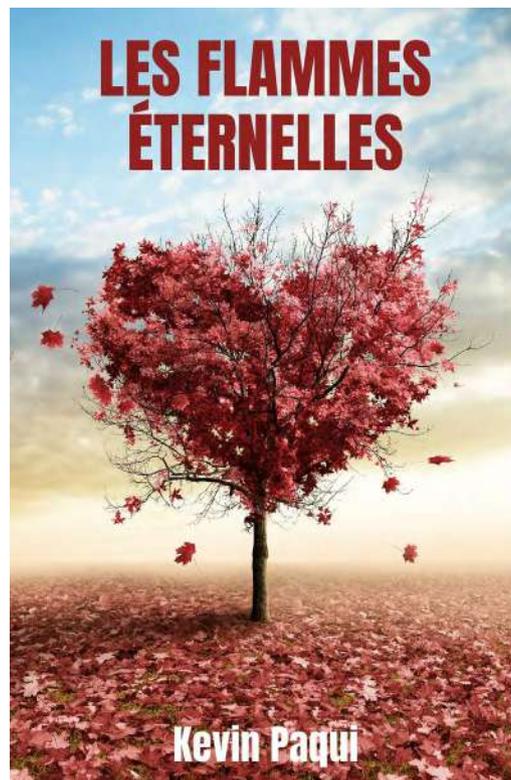
DANS LE RÉTRO

CHRONIQUE TOUMY DEGAM

En bonus le calendrier des courses septembre/décembre 2020

Télex

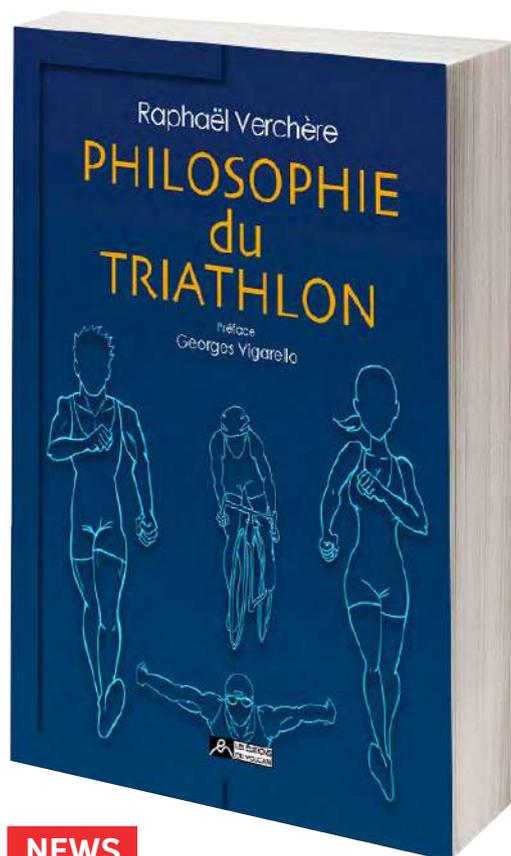
Maxim Chané et Morgane Riou sont les nouveaux champions de France de Cross Triathlon (reportage complet dans le prochain numéro) # Justus Nieschlag a devancé Vasco Vilaca et Javier Gomez lors de la Super Arena Games battle de Rotterdam # Théo Curin, nageur paralympique bien connu, sera au départ de l'Ironman 70.3 Les Sables d'Olonne # Antony Costes participera aux 3 épreuves du Frenchman de Casteljaloux # L'isséenne Émilie Morier intègre la belle famille de l'armée des champions et de l'armée de l'air # Marisol Casado sera candidate pour un 4e mandat à la tête de la fédération internationale de triathlon # Le championnat du monde Ironman 70.3 aura lieu à Taupo (Nouvelle-Zélande) en 2022 # Dans sa gazette virtuelle des JO de Tokyo, le journal Le Monde offrait l'or à Vincent Luis # Guillaume Henneman et Rémy Mariette (Team Gravelines) ont triomphé lors de l'ÔtillÖ à Engadin # Céline Bousrez a pris la 2e place d'un contre-la-montre de 22 km à seulement 30 centièmes de la lauréate, une certaine... Jeanne Longo # Le député de la 4e circonscription de la Moselle, Fabien Di Filippo, a gagné le triathlon S relais du lac Vert avec Mathilde Lombard et Stéphane Guerhar # La triathlète allemande Nina Kraft, qui avait été disqualifiée de sa première place à Hawaii en 2004, est décédée le 17 août dernier # Le triathlète d'Andrésy, Kevin Paqui, a publié, le 26 août, sur Amazon son premier roman intitulé « Les flammes éternelles »



LA PHOTO

MYSTÈRE

Bas les masques ! Qui se cache derrière ce masque ? Amis lecteur, vous avez un mois pour jouer les détectives. Réponse dans le prochain numéro de Triathlete



NEWS

LE LIVRE DU MOIS

Dans son livre « Philosophie du Triathlon » publié aux Éditions du Volcan, Raphaël Verchère, lui-même adepte du triple effort, analyse l'essor du triathlon. Dans son numéro d'octobre, Triathlete vous proposera une longue interview de ce brillant auteur qui a eu droit à deux pages dans le journal Libération.



LE BAROMÈTRE

+ Maxim Chané :

Le sociétaire du Team Nissa Triathlon a créé la surprise en dominant le champion du monde Arthur Forissier lors des championnats du monde de Cross Triathlon.

+ Morgane Riou :

L'Isséenne a endossé son 5e maillot bleu blanc rouge sur un champion de France de Cross Triathlon.

+ Émile Blondel-Hermant :

Le Noyonnais a remporté le triathlon de la Madeleine au nez et à la barbe de ses favoris, Diego Van Looy et Romain Guillaume.

- Léonie Périault & Sandra Dodet :

Piégées en natation, les Pisciacaises ne prennent respectivement que les 6^e et 11^e places du Grand Prix de Châteauroux.

- Javier Gomez :

Le quintuple champion du monde a dû se contenter de la médaille en chocolat lors de la 1^{re} étape du Grand Prix.

- Mario Mola :

Distancé en natation, le triple champion du monde termine à une modeste 20^e place à Châteauroux.

CHIFFRE DU MOIS

60018

C'est le nombre de licenciés que la F.F.TRI. a atteint en 2020 malgré la crise sanitaire.



PERFORMANT PAR NATURE



NOUVEAU



ARÔMES
NATURELS

ANTI
DOPAGE
NORME
AFNOR*

Trouvez la solution STC NUTRITION® adaptée à vos objectifs en pharmacie, parapharmacie, magasin spécialisé et sur www.stc-nutrition.fr

STC NUTRITION® est une marque déposée des Laboratoires Ineldea.

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE.
WWW.MANGERBOUGER.FR

AP-STC-TRI-0820

Les jeux de l'été

Voici quelques jeux pour vous occuper sur la plage.

LE TOP 10 D'UNE GRANDE COURSE

Voici un Top 10 d'une épreuve internationale :

- | | |
|--------------------------------------|---------|
| 1. TIM DON (Gbr)..... | 1h51'32 |
| 2. HAMISH CARTER (Nzl)..... | 1h51'49 |
| 3. FREDERIC BELAUBRE (Fra)..... | 1h52'12 |
| 4. KRIS GEMMELL (Nzl)..... | 1h53'01 |
| 5. VOLODYMYR POLIKARPENKO (Ukr)..... | 1h53'04 |
| 6. PETER ROBERTSON (Aus)..... | 1h53'06 |
| 7. HUNTER KEMPER (Usa)..... | 1h53'07 |
| 8. DANIEL UNGER (Ger)..... | 1h53'11 |
| 9. ANDREW JOHNS (Gbr)..... | 1h53'20 |
| 10. JAVIER GOMEZ NOYA (Esp)..... | 1h53'27 |

À votre avis, de quelle course s'agit-il ?

- A. La Coupe du monde à Madrid en 2004
- B. Les Championnats du monde à Gamagori en 2005
- C. Les Championnats du monde à Lausanne en 2006
- D. La Coupe du monde à Kitzbühel en 2007



PHOTO MYSTÈRE

Sur cette compétition a été prise cette photo ?
Quelle en a été la lauréate ?

MOTS CROISÉS N°39

Ce mois-ci, Michel Duclaux nous a concocté une grille à forte couleur internationale.

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

* HORIZONTELEMENT

1. Dossard pour le swimrun.
2. Telle une héroïne de polar.
3. La France en finale. Cri de charretier.
4. Rangea dans sa cabane au Canada ?
Pour la danseuse, pas pour le vélo.
5. Piécette. Championne olympique.
6. Champion Olympique.
7. Hygroma. Ensemble de pulsions.
8. Symbole du chrome. Champion du monde 2006.
9. Le métal de la gagne. Rumine comme son homonyme.
10. Ruban de petite reine.

* VERTICALEMENT

- A. Précède le triathlon à VTT.
Il peut parler de triathlon sur la toile.
- B. Sert à appeler. Pâté de soja. Coule discrètement.
- C. Viendra en hâte.
- D. Sang et eau parfois. Carpe peut-être ? M, avant.
- E. Lieu de fouille. Ancêtre du sonar.
- F. Belle-fille. Oiseau marin.
- G. Article de journal. Prénom d'une fameuse triathlète belge.
576m à Pékin.
- H. Moins bruyant en SuperLeague qu'au Touquet.
Degré au dojo.
- I. Célèbre canari. Balise en course à pied.
- J. Championne du monde de relais mixte.

10 CHOSES À SAVOIR SUR...

Tommy Degham

En lice pour une sélection pour les Jeux Paralympiques avec son binôme Arnaud Grandjean, le facétieux Tommy Degham nous livre 10 choses insolites le concernant.



1 Je prends toujours un café en même temps que mon dessert, mais pas forcément un dessert en même temps que mon café (dédicace à Jimmy Brosse).

2 Je suis un nomade. Cela vient de mes origines sahariennes. Je ne cesserai de voyager jusqu'à mon dernier souffle.

3 Je me pose certaines questions existentielles comme par exemple : « Faut-il le BEESAN ou le BNSSA pour surveiller une piscine à boules ? »

4 Mon plus grand souhait serait de mourir de mort naturelle sans l'aide d'un médecin (dédicace à mon doc Yvan).

5 Je suis un grand consommateur de gingembre cru. Dire que dans 20 ans il n'y en aura plus (dédicace à JCVD).

6 Lorsque je suis en Touraine, j'ai un rituel. Il consiste à effectuer, une fois par semaine, une séance chrono avec mon binôme de gentlemen, Bernard Leroux, 77 ans et toutes ses dents.

7 Lorsque je suis à l'étranger, je fais exprès de me perdre pour visiter des lieux qui sortent des sentiers battus.

8 Je suis quelqu'un de nature optimiste. La preuve, je suis d'accord avec Mr Jean Rostand : « je me sens très optimiste quant à l'avenir du pessimisme. »

9 Si je devais choisir un seul endroit où vivre, ce serait la forêt. Plus précisément une forêt de chênes. « Oh, oh, pas de blague avec les glands... »

10 Pour moi, le triathlon est un métier-passion. Il est une partie de ma vie, mais certainement pas toute ma vie. Il y a tellement d'autres choses à faire sur notre belle planète.

Théo

VISE LE SOMMET

Avec ses 1,85 m et ses cheveux mi-longs, Théo Texereau ne passe pas inaperçu dans un peloton. Après une belle année 2019 qui lui a permis de décrocher sa première médaille nationale, le Manceau, âgé de 19 ans, a démarré 2020 par un succès en D2 à Châteauroux. Portrait.



« C'était pourtant l'année idéale... » 2020 aurait sans aucun doute pu être une année mémorable pour Théo Texereau. En raison du passage des principaux cadors de sa catégorie chez les U23, le Manceau avait, en effet, une belle occasion d'obtenir une sélection pour des championnats internationaux. Mais la crise sanitaire est passée par là : il n'y aura pas de grands championnats internationaux chez les jeunes cette année. Théo n'aura donc que les grands rendez-vous nationaux pour se mettre en évidence. Il a désormais une grande expérience sur ce type d'épreuves. Après avoir découvert le triple effort chez les poussins grâce à son père, Théo a connu son baptême du feu sur les championnats de France en 2014 en aquathlon dans la catégorie benjamins. Il lui faudra attendre son passage chez les minimes 2 pour obtenir son premier Top 5 en triathlon. L'année suivante, il obtient le même classement en duathlon, mais chez les cadets cette fois. Après avoir jusque-là porté les couleurs d'Angers Triathlon, il est désormais dans l'effectif du club du Mans même s'il continue à s'entraîner à Angers, ville où il réside, avec son coach Stéphane Launay.

La progression de Théo sera ensuite régulière. Sans réel point fort ni point faible, Théo est un triathlète plutôt complet. L'an passé, il a prouvé également qu'il avait acquis une certaine régularité en obtenant 3 Top 5 lors des championnats de France juniors (5e en duathlon, 3e en triathlon et 4e en aquathlon). Ce n'est pas de sa médaille de bronze qu'il est le plus fier : « Certes, j'ai eu la chance de monter sur le podium mais ce jour-là, les meilleurs de la discipline étaient absents car ils participaient à une compétition internationale. Ils étaient en revanche bien là lors des deux autres disciplines. Etre 4e et 5e derrière des garçons comme Georgenthum, Pierre ou Hay, c'est une belle performance. Cerise sur le gâteau, nous avons gagné à chaque fois par équipes. »

Comme les meilleurs juniors de l'an passé passent chez les U23, Théo aura donc le champ libre. Il visera le podium sur chacune de ces compétitions même s'il a connu quelques soucis de santé (douleur à la nuque) à la suite du stage qu'il a effectué à Font-Romeu du 16 juillet au 6 août avec les meilleurs jeunes Français (4 juniors et 7 U23). « J'étais déjà fier d'avoir été retenu. J'ai effectué beaucoup plus de volume d'entraînement qu'à l'accoutumée. Du coup, j'ai un peu souffert à la fin du stage. En raison de mon problème à la nuque, j'ai dû arrêter la natation pendant quelques jours. ». Outre les compétitions réservées aux jeunes, Théo fera les manches de D2 avec son club du Mans. Il a démarré le circuit en fanfare par un succès à Châteauroux.

Le Manceau reste plutôt prudent pour la suite de sa carrière. Il verra au jour au jour le jour. Étudiant en école de commerce, il ne bénéficie pas d'horaires aménagés, contrairement à certains de ses rivaux. Hormis le triathlon, Théo est passionné de sports nautiques, notamment le surf, et de voyages à travers le monde (pas trop facile actuellement...). Espérons qu'il surfera sur la vague du succès dans les années à venir...



POWER PACKS



Nous avons créé les bundles** capteurs de puissance en prenant en compte les combinaisons les plus utilisées et nous les avons compilé dans des bundles abordables.

ROTOR
www.rotorbike.com

*POWER PACKS = les packs de puissance **Bundles = lots DISTRIBUTEUR FRANCE : www.alternativsport.com | +33 3 61 51 19 72 | fredt@alternativsport.com

| | |
|-----------------------|----|
| THÈME DU MOIS | 14 |
| CONSEILS DÉBUTANTS | 17 |
| ANATOMIE D'UN ATHLÈTE | 18 |

13 TRIATHLON

LES OUBLIÉS

de l'entraînement

Le triathlon est une discipline particulièrement exigeante, et l'addition des trois sports rend la planification de l'entraînement complexe.

Dès lors, de nombreux pratiquants se réfugient derrière une double routine : d'une part une semaine type, avec un nombre de séances et une répartition qui ne changent pas, d'autre part des thématiques redondantes. Pourtant, quantitativement comme qualitativement des évolutions sont nécessaires pour continuer à progresser, surtout après plusieurs années de pratique. C'est pourquoi il faut s'ouvrir à de nouveaux horizons, à de nouvelles manières de s'entraîner. Voici comment.



Discipline par discipline, nous allons vous présenter quelles sont les thématiques qui sont trop fréquemment répétées, et à contrario, quelles sont les thématiques trop souvent oubliées dans la préparation.

LA NATATION

Le triathlète a la fâcheuse réputation de « sur-utiliser » le pull buoy, et dans une moindre mesure les plaquettes, au détriment de la technique.

Si l'on caricature, on retrouve bien souvent des séances découpées de la manière suivante :

- * un échauffement parfois ponctué de quelques éducatifs
- * un corps de séance avec du matériel
- * un retour au calme.

La technique est le grand absent de l'entraînement, même s'il ne faut pas tirer de généralités. Trop souvent, le triathlète effectue quelques éducatifs durant l'échauffement, et ne considère comme « importantes » que les séries qui suivent.

Or, quelques éducatifs effectués sur un bon état de fraîcheur et avec une concentration approximative ne peuvent pas avoir d'impact sur l'amélioration de la technique.

Le travail technique, à base d'éducatifs, que tout le monde connaît, doit occuper une place de choix dans votre préparation, et ceci d'autant plus que vous éprouvez des difficultés en natation. Inutile de tout miser sur le « pull plaques » si la natation constitue votre point faible : vous ne pourrez pas progresser durablement sans corriger votre technique.

Voici quelques pistes pour varier vos séances et optimiser le travail technique :

- * continuez à inclure des éducatifs durant l'échauffement, au moment où l'état de fraîcheur musculaire (et général) est encore optimal
- * pensez à inclure des éducatifs entre des séries (de VMA ou d'allure course) afin de continuer à garder une technique propre
- * pensez à inclure des éducatifs en fin de séance, avant un retour au calme de 200 à 300 m, au moment où la fatigue est maximale : c'est dans ces moments là qu'ils sont précieux, car vous allez éviter « d'enregistrer » un mauvais geste.

Par ailleurs, le travail technique doit, dans l'idéal, toujours être couplé avec un travail d'amplitude. Les deux facteurs sont intimement liés. C'est l'amplitude qui différencie un « bon » et un « mauvais » nageur. Si l'on fait un parallèle avec le vélo, le cycliste le plus rapide est celui qui emploie le plus gros développement. On peut rouler vite en tournant vite les jambes, mais à condition de le faire sur le grand plateau...

Voici un exemple de ce qu'il est possible de faire pour optimiser à la fois le côté technique et le côté physiologique :

- * (100 m avec pull buoy – 100 m crawl relâché – 4x50 en amplitude progressive au sein de chaque 50 m – 4x50 m amplitude maximale – 4x50 m en accélération progressive au sein de chaque 50 m – 4x50 m à VMA).

Les durées de récupération sont libres, l'objectif étant de réaliser cet enchaînement le plus « proprement » possible.

Par ailleurs, le travail technique ne se conçoit pas uniquement à

des vitesses réduites. Si vous avez la sensation de vous désunir dès lors que vous changez de rythme, si vous devez compenser un manque d'amplitude par une fréquence plus importante dès lors que vous sortez de votre zone de confort, alors vous faites « fausse route ». En effet, dans ce cas, vous répétez un geste qui n'est pas optimal. Diminuez un peu l'allure, afin de garder une sensation de glisse et de maîtrise de votre geste !

LE VÉLO

Ici encore, sans tomber dans la caricature, on retrouve très souvent dans les préparations un excès de sorties longues chez des triathlètes ne préparant que des formats courts (S et M). Cette remarque ne concerne évidemment pas les adeptes du « Long » pour qui les sorties longues sont indispensables.

Comme nous l'avons souvent fait remarquer, le vélo est encore le parent pauvre de l'entraînement chez le triathlète. Vous êtes nombreux à miser sur des séances qualitatives en natation et en course à pied, sans avoir la même rigueur à vélo.

L'exemple le plus criant est d'ailleurs à rechercher durant la période de confinement : alors que la période était idéale pour travailler qualitativement, spécifiquement, une grande majorité de pratiquants s'est contentée de courses virtuelles sur des plates formes dédiées.

Deux thématiques sont trop souvent laissées à l'abandon dans l'entraînement cycliste, alors qu'elles sont indispensables. Derrière chacune d'elles se « cache » une marge de progression que vous pouvez aisément exploiter.

La première est le travail de force. Développer la force, c'est rouler, sur de courtes séquences, à des cadences de pédalage basses, sans chercher à rouler « vite ». On parle de travail en « surbraquet ». Le travail de force, s'il est bien entrepris, amène à des progrès rapides. La force est une qualité « infinie », c'est-à-dire qu'elle peut toujours être développée, au contraire de la vélocité. Il faut idéalement travailler la force toute l'année, la saison privilégiée étant l'hiver !

Si vous vivez dans une région vallonnée, utilisez le dénivelé positif. C'est le meilleur allié possible pour travailler la force dans de

bonnes conditions. Si vous vivez en plaine, vous disposez d'une alternative tout aussi intéressante : le vent, lorsqu'il est défavorable, offre une résistance qui permet de travailler efficacement la force.

Attention à ne pas monter trop haut en termes de puissance / fréquence cardiaque afin de ne pas dénaturer votre séance.

Autre grande absente des programmes d'entraînement en triathlon : la PMA (Puissance Maximale Aérobie). Si la grande majorité d'entre vous réalisent des séances de VMA en course à pied (prenons l'exemple le plus célèbre avec la fameuse séance des 30"/30"), certains d'entre vous ignorent qu'il faut également réaliser ce type de séances à vélo.

L'efficacité est la même qu'en course à pied et, dès lors que vous avez atteint un certain niveau en cyclisme, cela devient un passage obligé pour continuer à progresser.

Les modalités sont les mêmes qu'en course à pied, et l'objectif poursuivi est le même : développer votre consommation maximale d'oxygène (VO₂max).

LA COURSE À PIED

L'entraînement en course à pied est assez souvent bien maîtrisé en triathlon. Chacun sait aujourd'hui qu'il ne suffit pas d'aligner les kilomètres pour progresser (sauf pour le débutant qui devra rester prudent vis-à-vis du travail d'intensité).

D'ailleurs, ce constat se vérifie également à vélo, discipline dans laquelle le travail qualitatif est également nécessaire.

Seuil, VMA, changements de rythme, toutes ces thématiques sont bien souvent abordées dans vos préparations. Les thématiques oubliées sont, à nos yeux, le travail technique et le travail en côte.

Concernant le travail technique, la remarque valable pour la natation se vérifie également en course à pied : il ne suffit pas de faire trois minutes d'éducatifs à la fin de l'échauffement avant une séance qualitative pour progresser techniquement. Cela est totalement utopique. Sans consacrer des séances entières au travail de pied, le travail technique doit prendre une place plus importante dans vos séances. Vous pourriez, par exemple, remplacer les cinq dernières minutes de vos footing par des éducatifs.





Le travail de pied a pour objectif de vous faire parvenir, à moyen terme, sur une foulée « médiopied », plus dynamique, et moins traumatisante, mais plus exigeante musculairement.

Le travail de pied est quelque chose de très global, et il peut / doit être conçu à différentes intensités. Lors d'une séance de VMA ou de seuil, par exemple, efforcez-vous de courir un tout petit moins vite (- 0,5km/h) mais en gagnant en relâchement, en montant bien les genoux, sans chercher l'amplitude qui va engendrer la pose du talon avec la jambe tendue devant.

L'autre thématique oubliée est le travail en côte. Il s'agit de répéter des efforts de 15" à 1', avec une récupération en trottinant sur la descente, soit environ deux fois le temps d'effort. Ces séances sont très intéressantes dans la mesure où elles sont très complètes :

- * elles offrent une meilleure posture, grâce à la recherche d'un alignement pied / bassin / épaules
- * elles favorisent un renforcement musculaire spécifique
- * elles permettent un très bon travail sur le plan physiologique (cardio – respiratoire)

Il est également tout à fait envisageable de dédier une séance à ces deux thématiques.

L'idéal est, dans ce cas, l'enchaînement suivant : 20' d'échauffement + 10' d'éducatifs, en étant très concentré sur les appuis + 10 à 15 côtes de 15" à 1' + 10' de footing en retour au calme.

LES ENCHAÎNEMENTS

L'enchaînement est l'essence même du triathlon. Et pourtant, quelle part accordez-vous à ces enchaînements dans votre préparation ? Que vous prépariez du Court ou du Long, les enchaînements sont indispensables, afin de moins subir le passage d'une discipline à l'autre le Jour J.

Par enchaînement, nous entendons surtout l'enchaînement vélo /

course à pied qui est plus difficile et traumatisant que l'enchaînement natation / vélo, qui sont deux disciplines portées.

Si vous préparez du « Court », vous devez associer enchaînement avec travail de vos allures spécifiques de course.

Par exemple, pour préparer un format M : 1h15 à 1h30 de vélo avec 2x15' ou 2x20' allure M récupération 3' + 45' à 1 h de course à pied avec 3x8' allure course récupération 3'

Les enchaînements sont vraiment indispensables si vous avez des objectifs de compétition, mais peu de courses préparatoires (ce qui pourrait être le cas en cette fin de saison 2020, sous réserve de la situation sanitaire).

Si vous préparez du « Long » la donne est différente : vous allez profiter des enchaînements pour mettre l'accent sur le volume. En règle générale on dit souvent que si vous parvenez à passer 3 h de vélo + 1 h de course à pied (pour un format L) et 4 h de vélo + 1h30 de course à pied (pour un format XXL), vous serez finisher. Ces séances, que l'on peut considérer comme « ultimes », sont à placer en fin de préparation, une seule fois, comme un test grandeur nature.

Tout compte fait, votre progression ne passe pas uniquement par une bonne gestion de votre charge d'entraînement, qui est définie par trois facteurs : la fréquence de vos séances, le volume (leur durée) et l'intensité.

La variété dans les thématiques abordées est également cruciale car c'est en sortant de votre zone de confort que vous allez progresser. N'hésitez pas à sortir des sentiers battus, à aller explorer des domaines que vous ne connaissiez pas, et à mettre vraiment l'accent sur vos points faibles.

Toutes les thématiques exposées ici se marient parfaitement avec les saisons automnales et hivernales. Sitôt la saison achevée, vous avez plusieurs mois devant vous pour tenter des choses, sans pression vis-à-vis des prochains objectifs qui seront lointains.

À vous de jouer !

PEUT-ON SE CONSACRER À *une seule discipline ?*

Comme chaque mois, notre spécialiste entraînement a déniché quelques conseils pour les débutants.

La saison de triathlon 2020 étant déjà quasiment enterrée, la tentation de se relâcher peut se faire sentir. Il peut s'agir d'une baisse drastique de la charge d'entraînement, et donc, d'un manque de régularité.

Il peut aussi s'agir de se concentrer sur une discipline, par exemple la course à pied, dans l'espoir de pouvoir participer aux courses automnales.

Gardez bien à l'esprit qu'il vous faut garder un contact minimal avec les trois disciplines afin d'éviter les désadaptations. Ceci est d'autant plus important si vous délaissez quelle que peu une discipline qui constitue votre point faible. Aussi, une séance dans chaque discipline par quinzaine semble être un minimum.

Par exemple, pour une dominante course à pied, si vous vous entraînez trois à quatre fois par semaine :

- * 1 natation + 2 à 3 courses à pied en semaine 1
- * 1 vélo + 2 à 3 courses à pied en semaine 2

LES MARQUEURS DE FATIGUE

En l'absence d'épreuves, vous avez augmenté votre volume d'entraînement cet été ? Ou peut-être ressentez-vous simplement une baisse de forme ?

S'il faut tenir compte de la chaleur qui altère les sensations, plusieurs marqueurs de fatigue peuvent être mis en avant et étudiés :

- * des difficultés à récupérer après les séances
- * un besoin de sommeil accru
- * des sensations correctes à basse intensité, mais des difficultés à changer de rythme
- * une fréquence cardiaque de repos plus haute qu'à l'accoutumée
- * une fréquence cardiaque qui peine à monter à l'effort, associée à de mauvaises sensations sur le plan musculaire

La fatigue peut se manifester différemment d'un individu à l'autre. C'est pourquoi il faut également tenir compte de votre ressenti.

LES BOISSONS À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

Au quotidien, mais surtout lorsque les températures sont élevées, il faut porter un soin particulier à votre hydratation. 1,5 à 2 l d'eau par jour (en plus de la consommation pendant les séances) constituent une base.

En parallèle, les sodas sont à consommer avec modération. Ils provoquent une élévation rapide de la glycémie, pouvant conduire à une hypoglycémie réactionnelle, et peuvent élever dangereusement le nombre de calories ingérées.

Il faut également limiter la consommation de café, notamment avant une séance, car le café est hautement diurétique et favorise donc la déshydratation.

Enfin, en période chaude, il faut consommer des boissons énergétiques (ou simplement sucrées) en les sous-dosant, afin que l'eau pénètre plus facilement dans les cellules.

QUELLE UTILITÉ DU PROLONGATEUR

CHEZ LE DÉBUTANT ?

Elle est hautement discutable, surtout si vous n'avez pas pour priorité le classement et le chronomètre. Si vous ne vous situez pas dans une optique de performance, laissez de côté le prolongateur. Si vous franchissez le pas, sachez qu'il ne s'agit pas de se contenter de monter un prolongateur pour améliorer l'aérodynamisme sur le vélo. Une modification de votre position sur le vélo doit accompagner cet ajout, notamment en matière de hauteur et surtout de recul de selle. Des douleurs lombaires, et/ou au niveau des cervicales, dénotent un mauvais positionnement. Procédez à de petits ajustements réguliers, jusqu'à trouver un confort dans cette nouvelle position.



LA NATATION EN MILIEU NATUREL

S'il faut une première fois à tout, il ne faut en aucun cas nager en milieu naturel pour la première fois en compétition. Si nous faisons un sondage auprès de néo / futurs triathlètes et que nous leur posons la question suivante : « qu'est ce qui vous fait le plus peur ? » nul doute que la problématique de la natation en milieu naturel arriverait en bonne position.

Il est indispensable de dédramatiser la situation, et de développer la confiance en soi, ce qui passe par des entraînements réguliers, en étant toujours accompagné.

Lors d'un triathlon, si vous ne vous sentez pas en confiance, il n'y a qu'une seule règle à appliquer : partez en dernière ligne, à l'extérieur de la première bouée. Cela va vous sécuriser, en ayant ainsi l'assurance de ne pas prendre de coups.

Yohan Le Berre

Ce mois-ci, nous vous proposons l'anatomie du Messin Yohan Le Berre, champion d'Europe et vice-champion du monde de duathlon en 2018 et champion de France l'an passé.

1 TAILLE ET POIDS : 1,79 m pour 66 kg

2 CŒUR : J'ai un cœur volumineux, qu'on peut voir battre de l'extérieur. Mes battements vont de 36 à 197. C'est un peu ma pompe, mon moteur.

3 TÊTE : Je réfléchis pas mal à ce que j'ai fait, autant à l'entraînement qu'en course. J'arrive en général à rester lucide durant les efforts même violents, ce qui me permet de prendre des décisions correctes en course. Je suis stratège et efficace sur les parties non courues des triathlons, comme les transitions par exemple.

4 ÉPAULES : Mes épaules évoluent constamment. Lorsque je cours et roule beaucoup, elles ont tendances à fondre. Lorsque je nage régulièrement, je reprends rapidement un peu de volume et de force dans les épaules.

5 BRAS : J'ai plutôt des longs bras. Cela m'a avantaagé lorsque je faisais de l'escalade. Je peux à présent en tirer des bénéfices dans l'eau même si la natation n'est pas ma discipline de prédilection.

6 BUSTE / CEINTURE ABDOMINALE / LOMBAIRES : Ma ceinture abdominale me permet de bien transmettre les forces entre le haut et le bas du corps. Rester gainé est essentiel pour ne pas disperser les forces que l'on fournit et être efficient.

7 DOS : Mon point fort en natation, ah ah ah.

8 FESSIER : J'ai une chaîne postérieure plutôt forte. La force venant des fessiers m'est très utile sur le vélo et encore plus sur le vélo de contre-la-montre.

9 CUISSSES : Je n'ai pas des cuisses volumineuses, ni des quadriceps très développés. Au contraire de mes ischios qui sont plutôt forts et volumineux. Cela peut me poser quelques soucis au niveau des genoux à cause du déséquilibre qui peut se créer entre les quadriceps et les ischios. La muscu orientée sur les quadriceps me permet de compenser le déséquilibre.

10 MOLLETS : Mes mollets constituent une pièce maîtresse de ma pratique. Plutôt fins et hauts, ils sont forts et travaillent énormément en course à pied et à vélo. Ils sont le lien entre mes pieds/chevilles et mes cuisses.

11 CHEVILLES / PIEDS : J'ai les chevilles plutôt fines et souples. Le travail de la cheville en natation, vélo et course à pied est très important. Je cours plutôt sur l'avant du pied et je sollicite énormément ma cheville. C'est en quelque sorte mon ressort qui me permet d'être dynamique au sol en course à pied.



FORCE. LÉGÈRETÉ. RÉACTIVITÉ

GMR

W H E E L S E T





21 TRIMATOS

| | |
|-------------------|----|
| DOSSIER CASQUES | 22 |
| LA MARQUE DU MOIS | 28 |
| TRIESSENTIALS | 30 |
| ESSAI RUNNING | 31 |
| ON A TESTÉ | 32 |
| LE MATOS D'UN PRO | 34 |

POUR FENDRE LA BISE

en tout confort

Depuis l'obligation du port du casque sur les compétitions dans les années 90, les fabricants font preuve d'ingéniosité rivalisant d'ingéniosité pour proposer des modèles toujours plus légers et confortables sans négliger la sécurité. Triathlete vous passe en revue les produits mis en avant actuellement par les principales marques du marché.



BBB

MAESTRO BHE-10

Le BHE-10, qui succède au BHE-9, est dorénavant équipé de la technologie MIPS pour une sécurité accrue. De grandes ouvertures optimisent le flux d'air à toutes les vitesses et la ventilation à chaque sortie. Grâce à sa conception unique Haloguard®, ce casque est également synonyme de solidité et de sécurité. Il est très aérodynamique grâce à son profil compact. Il dispose de sangles légères et ajustables pour un confort optimal.

* PRIX : 129,95 €

* INFOS : https://bbbcycling.com/fr_fr/



AEROTOP BHE-62

Ce casque a été développé en soufflerie. Grâce à son aérodynamisme sans compromission, il constitue une arme redoutable pour les adeptes du triathlon Longue Distance, soucieux d'améliorer leurs performances. Il dispose d'une mousse EPS haute densité afin d'assurer une sécurité optimale. Son écran inclus FaceShield fumé BHE-63 a reçu un traitement hydrophobe pour plus de visibilité en cas de pluie. Il protégera également le visage d'éventuels débris. Son système d'ajustement OMEGA permet un réglage facile en hauteur et en circonférence.

* PRIX : 219 €

* INFOS : <https://www.liv-cycling.com/fr>

LIV

LE REV PRO MIPS

Liv Cycling, marque 100 % femmes, présente ce nouveau casque haute performance qui allie élégance et style. Il a été conçu pour les cyclistes route qui recherchent un casque léger, sûr, bien ventilé et confortable. Le Rev Pro est équipé en MIPS (Multi-directional Impact Protection) et a été testé pour assurer un maximum d'aération et de circulation de l'air. Ce casque sera porté par les athlètes Liv 2020 dont notamment le Team CCC-Liv et certains athlètes du Team Liv Racing. Il profite également de toutes les avancées technologiques du REV PRO MIPS de chez GIANT.

La coque MIPS à faible frottement assure une protection supplémentaire contre les impacts et possède un réglage arrière avec 5 positions et une conception spéciale avec une large échancrure à l'arrière du casque pour le passage des cheveux longs ou une queue de cheval.



* TAILLES : S (51-55 cm), M (55-59 cm), L (59-63 cm)

* POIDS : 290g

* COULEURS : blanc métallique brillant, noir métallique

* PRIX : 199 €



POC

VENTRAL AIR SPIN NFC

PRIX : 270 €

Ce nouveau modèle est équipé d'une puce d'identification médicale NFC qui stocke les informations médicales vitales qui seront immédiatement accessible aux premiers secours. Le flux d'air, contrôlé par des canaux internes, à vitesse élevée comme à faible vitesse, permet une ventilation et un refroidissement extrêmes grâce à une conception innovante de ce flux d'air interne. La conception de ce casque, testée par CFD, minimise les turbulences et améliore les performances aérodynamiques. Ce modèle est doté du système SPIN (Shearing Pad Inside), technologie développée par la marque en 2018 et qui intègre un gel directement dans les mousses à l'intérieur du casque pour une protection contre les impacts obliques. Il est muni aussi d'une doublure EPS optimisée pour la légèreté et la protection contre les collisions. Un système léger d'ajustement de la taille à 360° permet de trouver un réglage précis. Il dispose aussi d'un espace au niveau des yeux afin de sécuriser les lunettes.



OMNE AIR SPIN

*** PRIX : 159 €**

À la ville comme à la route, ce casque polyvalent et léger a été plutôt conçu pour des trajets quotidiens en ville, mais pas que. Il peut, en effet, être utilisé parfaitement sur route pour un usage sportif. Sa forme est optimisée pour un profil plus effilé tout en ayant un design élégant. Il est doté d'une coque In-Mold en polycarbonate et d'une doublure EPS haute performance à densité optimisée afin de fournir une protection idéale contre les collisions, mais également du système SPIN pour une protection contre les impacts obliques. Ses sangles de précision, facilement réglables, sont moulées dans la doublure du casque pour plus de confort et de sécurité.

*** 5 COLORIS :** Disponible dans des couleurs brillantes et mates.

*** INFOS :** <https://www.pocsports.com/>

SCOTT



SPLIT PLUS (CE)

Ce SPLIT a été conçu spécifiquement pour le contre-la-montre. Il conviendra parfaitement aux triathlètes soucieux de leurs performances sur les différents formats Longue Distance. Quelle que soit la position de la tête, la résistance à l'air sera optimisée grâce à son aérodynamisme et son design court et net. Il embarque également le système MIPS®, associé à la SCOTT Air Ventilation. Il est doté d'un emplacement pour les branches de lunettes pour un ajustement optimisé. De plus, les coussinets auriculaires, souples, flexibles et confortables permettent de mettre et d'enlever le casque avec une grande facilité. Il dispose également d'une boucle magnétique.

*** 2 COULEURS :**

black/radium yellow et vogue sylv

*** PRIX : 299,90 €**



CADENCE PLUS (CE)

Si ce casque aérodynamique n'est pas une nouveauté (sortie en 2017), il a toujours son mot à dire et rivalise avec brio avec les nouveautés du marché. Conçu pour maximiser la ventilation sans sacrifier l'aérodynamisme, il reste encore un des modèles les mieux ventilés de sa catégorie avec 5 événements à l'avant du casque et deux à l'arrière, disposant également du Système de protection du cerveau MIPS® et technologie SCOTT AIR Ventilation et des Mousses antibactériennes X-Static®.

*** 3 COULEURS :**

radium yellow/dark grey, vogue silver/reflective et black

*** POIDS APPROX. : 280 g**

*** PRIX : 229,90 €**



CENTRIC PLUS

Ce casque pourra être utilisé sur les Cross Triathlon, aussi bien que sur la route. Caractéristiques clés : aérodynamisme optimisé, système de protection du cerveau MIPS® et technologie SCOTT AIR, SCOTT AIR Technology, ventilation optimisée et mousses antibactériennes X-Static®. Disponible en 6 couleurs.

*** POIDS : 250 g**

*** PRIX : 199,90 €**

*** INFOS :** www.scott-sports.com/fr/fr/



RH +

* INFOS : https://zerorh.com/fr_EN/

AIR XTRM

Ce nouveau casque de la gamme de la marque italienne à été conçu pour les journées les plus chaudes. La légèreté et la ventilation atteignent alors leur degré maximal. De plus, l'aérodynamisme garantit à tous types de pratiquants exigeants les meilleurs performances qu'il est possible d'obtenir avec un casque cycliste. Une technologie de co-moulage haut de gamme au processus de fabrication exclusif, permettant à la coque en polycarbonate d'être moulée à la mousse EPS, est utilisée. Elle donne au casque une légèreté et une résistance supérieures. La nouvelle sangle est respirante. L'ajustement est optimal grâce au système de dimensionnement Power FIT EVO. Un confort maximal est assuré grâce au rembourrage 3D amovible, lavable et anti-allergénique.

- * **POIDS** : 230 g (en XS et M), 250 g (en L et XL)
- * **7 COULEURS DISPONIBLES**
- * **PRIX PUBLIC** : 129,90 €



CASQUE CHRONO KOINA

C'est la 5^e génération de casque chrono, dessinée et conçue en Italie, mais également testée en soufflerie avec la collaboration de Patrick Lange et son staff en aérodynamique. Il convient parfaitement au spécialiste du chrono grâce à sa forme longue et ses flancs latéraux plaqués sur le visage qui vont bloquer efficacement le passage de l'air. De conception IN MOLD 2, il dispose néanmoins d'une grande aération frontale plus une arrière avec canaux internes afin d'optimiser le flux d'air. Il est doté de mousses en Cool Max traitées anti-bactéries, de sangles ventilées et d'une boucle magnétique. Considéré comme le casque le plus aérodynamique du monde, il a été élu comme le meilleur casque de l'année 2018 par le jury PLUS X AWARD. Différents coloris disponibles. Peut être personnalisé sur le site.

- * **NORMES** : CE et CPSC
- * **TAILLE UNIQUE** : 54/59cm
- * **PRIX** : 300 €

EKOI

CASQUE AR13

Conçu en soufflerie l'AR13 est vraiment polyvalent, aérodynamique, tout en étant très bien ventilé et très léger (220 g en S et M, 230 g en L et XL). Disposant de 13 ventilations, il est parfaitement adapté à la pratique du triathlon par forte chaleur mais pourra également être porté en toute saison en compétition comme à l'entraînement. Il est composé d'une Coque In Mold, d'un filet anti-insectes et doté de sangles ajustables sous chaque oreille, d'un maintien occipital ajouré avec une molette de réglage cran par cran. Homologué normes CE. Différents coloris disponibles

- * **PRIX** : 100 €



* **INFOS** : <https://www.ekoi.fr/fr/>



CASQUE AR14

Aussi léger que l'AR13, l'AR14 en est aussi l'évolution directe. Également testé en soufflerie, il est plus aérodynamique, plus design, plus ergonomique, mais également plus protecteur avec une protection du rocher accrue. Conçu pour la vitesse sur route ou triathlon, ce casque équipe 3 équipes cyclistes professionnelles ainsi que Patrick Lange double vainqueur du Championnat du monde Ironman à Hawaii. Il est très apprécié pour son confort. Il sera également très utile pour se protéger du froid et de la pluie en début de saison.

Il est composé d'une coque Full In Mold (dessus et dessous). Il est doté de 10 ventilations, de mousses en Cool Max, d'EPS haute densité ultra léger, d'un maintien occipital réglable et ajustable de bas en haut sur l'occiput afin d'optimiser le maintien. Ses sangles sont ventilées et dotées d'une boucle magnétique. Disponible dans différents coloris, il pourra, en option, être personnalisé sur le site EKOI avec un stickers à l'arrière, avec un logo Nation sur les cotés. Il y a possibilité également d'y inscrire son nom.

- * **POIDS** : 195 g (XS/S), 210g (M/L) et 245 g en XL/XXL.
- * **PRIX** : 140 € (155 € avec les 3 options)



S-WORKS EVADE II AVEC ANGI

SPECIALIZED aime prendre le contre-pied de toutes les normes établies en créant des produits auxquels personne n'a jamais pensé. Le meilleur exemple de cette philosophie est le casque S-Works Evade II, présenté par la marque comme étant le casque le plus rapide du marché dans sa catégorie. Il intègre le fameux ANGI de couleur rouge positionné à l'arrière du casque à la fois détecteur de chute, Live Tracker et balise de sûreté associée à l'abonnement permanent à l'application Specialized Ride. Il est doté d'un squelette renforcé en aramide breveté, maintient et structure la mousse EPS interne pour aider à encaisser l'énergie de l'impact. Le système de protection MIPS SL, plus léger et plus ventilé, est présent en exclusivité sur ce casque. Son système de refroidissement 4th Dimension possède des canaux pour maintenir la tête du cycliste au frais. Ceux-ci sont combinés à de grands orifices d'échappement d'air, qui en font la meilleure combinaison aérodynamisme et ventilation. Les sangles 4x DryLite et Tri-Fix discrètes, douces, légères et d'un ajustement facile sont complétées d'un boucle magnétique simple d'utilisation et sécurisante.

Disponible dans plusieurs finitions et en 3 tailles.

* PRIX : 299,9 €

SPECIALIZED

S-WORK TT

Ce casque de contre-la-montre qui a déjà fait ses preuves est un des plus rapides sur le marché. L'aérodynamisme et la ventilation étudiées en soufflerie démontrent qu'il gagne 62 secondes sur 40 km par rapport à un casque route standard. Il se différencie également de la concurrence, notamment par sa principale innovation que sont les événements brevetés type branchie qui permettent de tenir la tête au frais.

Sa construction, brevetée en EPS Energy Optimized multi-densité, permet de gérer de manière optimale l'énergie lors d'un impact. Il dispose du système MIPS SL léger et bien ventilé. Le système de réglage Mindset micro-cranté ultraléger avec réglage de hauteur permet un ajustement parfait. Son écran amovible, clair ou fumé, se fixe au moyen d'un système d'encliquetage robuste. Le casque est doté de sangles 4X DryLite et du système de sangles Tri-Fix associées à la fixation Instrap intégrée.



* PRIX : 299 €

* INFOS : <https://www.specialized.com/fr/fr>



OAKLEY

ARO3

Aérodynamisme et régulation thermique font partie des nombreuses caractéristiques de l'ARO3, très ventilé et vraiment conçu pour affronter des températures élevées. Ce casque dispose également du système MIPS et BOA FS1-1, système d'ajustement à 360 degrés qui est le fruit d'une collaboration entre Oakley et BOA. Pour la première fois sur des casques de cyclisme, le système de rétention de la sangle TX1 en est en textile tressé, conçu pour limiter les interférences avec les lunettes et réduire la pression sur les tempes. L'ARO3 est également équipé d'un support pour lunettes intégré permettant de fixer ces dernières en toute sécurité, tout en les gardant à portée de main, pour un accès facile et rapide. Une doublure frontale antimicrobienne X-S T A T I C[®] prévient la formation des odeurs corporelles en empêchant le développement des bactéries sur le tissu pendant toute la durée de vie du coussinet frontal. Deux couleurs neutres inédites et tendance Fog Grey et Jasmine sont proposées parmi les différentes couleurs et finitions disponibles.

* PRIX : 180 €



ARO7 MIPS

Ce casque haut de gamme a été spécifiquement conçu et dédié au contre-la-montre et au triathlon. Son aérodynamisme maximal évite la résistance de l'air. L'utilisation de la lentille optique interchangeable Road Prizim accroît ses propriétés aérodynamiques. De plus, le casque est équipé d'un système de fixation magnétique afin de les fixer rapidement. Ce produit est doté du système MIPS, mais également du système BOA FS1-1 et de la doublure frontale antimicrobienne X-S T A T I C[®].

La fermeture magnétique très pratique Fidlock permet de boucler facilement l'ARO7.

* 2 COULEURS : noir et blanc

* PRIX : 500 € | * INFOS : <https://www.oakley.com/fr-fr>



GIRO

AETHER MIPS

Ce casque offre une protection optimale et un confort maximum. Il combine un design aéré avec une révolution pour la protection des cyclistes. La technologie exclusive MIPS Spherical est intégrée entre les couches de mousse EPS à double densité, ce qui permet aux coureurs de bénéficier des avantages du MIPS, sans aucune obstruction au confort ou à la puissance du refroidissement et ventilation. L'AETHER MIPS® est l'alliance parfaite entre sécurité, aération, aérodynamisme et légèreté.

* **CARACTÉRISTIQUES PRINCIPALES :** Construction In-Mold avec revêtement EPS et superposition progressive, double coque indépendante à interface sphérique, maintien occipital (Roc Loc® 5+ Air), coque Hardbody™ en polycarbonate 6 pièces qui rend le casque plus léger, plus aérodynamique et plus résistant, arc de renfort AURA, superposition progressive, grip pour maintenir vos lunettes, mousses EPS Nanobead™, rembourrage antimicrobien Cool-Fit™.



* **10 COLORIS DISPONIBLES**

* **POIDS :** 263 g

* **PRIX :** 319,95 €



VANQUISH MIPS

Le VANQUISH haute performance n'est certes pas une nouveauté de la marque, mais il n'a pas pris une ride. Il reste un des fleurons des casques de cyclisme. Grâce à sa grande polyvalence, il peut être utilisé à l'entraînement quotidiennement, mais aussi dans les pelotons autant que dans les contre-la-montre les plus exigeants et ce grâce à son design innovant TransformAir. Le Vanquish est doté d'une doublure EPS à multicouche et du célèbre système RocLoc® Air intégré à la technologie MIPS, améliorant la puissance de refroidissement tout en offrant une protection supplémentaire.

Il dispose d'un écran ZEISS® Vivid amovible. Son système d'aimant rend sa mise en place et son retrait facile et permet d'adapter le casque à l'utilisation choisie. Il est d'une très bonne qualité optique permettant un champ de vision confortable.

* **POIDS :** 355 g

* **PRIX :** 259,95 €

* **INFOS :**

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



ABUS

STORMCHASER

Ce casque vient tout juste de sortir. Il est d'ailleurs porté par les coureurs de la Team Movistar sur le tour de France 2020. Par ses caractéristiques, le StormChaser convient à toutes les disciplines cyclistes, y compris le triathlon. Il est léger, confortable, solide et parfaitement aéré grâce à une ventilation très efficace (7 entrées d'air pour 16 sorties). Une protection supplémentaire sur le bord inférieur du casque le protège contre les chocs extérieurs. Ce casque, qui convient parfaitement aux personnes ayant les cheveux longs, est muni d'un demi-anneau ajustable entourant la moitié de la tête, relié au système de serrage. Il est doté également du système de ventilation Forced Air Cooling. Il dispose d'une grande visibilité grâce à ses réflecteurs, du système Zoom Ace et d'un support de lunettes AirPort aérodynamique avec blocage des branches. Grand choix de couleurs : 10 au total.



* **3 TAILLES :** S, M, L.

* **PRIX :** 149,99 €

* **INFOS :** <https://mobil.abus.com>

GAMECHANGER TT

Ce casque, dont la sortie sur le marché est prévue en 2021, sera principalement dédié au chrono. Il est donc idéal pour les triathlètes qui voudront gagner des secondes et des watts. Léger et solide grâce notamment à l'association durable d'EPS et d'une coque en Polycarbonate, il dispose d'une ventilation très efficace grâce notamment à ses 5 entrées d'air et ses 5 sorties épaulées par un système d'aération sophistiqué « Forced Air Cooling Technology » qui va maintenir une température optimale au niveau de la tête. Pour assurer une bonne stabilité, ce casque dispose d'un renfort de structure « ActiCage », intégré à l'EPS et du système de réglage Zoom Ace qui permet, grâce à une mollette maniable, de régler finement une assise personnalisée sur la tête. Les triathlètes féminines n'ont pas été oubliées lors de la conception de ce casque. Il est, en effet, adapté aux sportives portant une queue de cheval ou une tresse. Sera disponible courant octobre.

* **POIDS :** 320 g

* **TAILLES :** S, M, L.

* **COULEURS PRÉVUES :**

noir brillant, blanc brillant et finition Movistar team

* **DISPONIBILITÉ :**

courant octobre

* **PRIX DE VENTE PRÉVU :**

399,99 €



* **INFOS :** <https://www.giant-bicycles.com/fr/casquesfr/fr/>

GIANT

LE REV PRO MIPS

Sorti en juin dernier, ce nouveau casque est conçu pour la route, mais il pourra être aussi utilisé en cyclo-cross, en cross-country ou par les adeptes du gravel. Toutes les versions de prototypes ont été testées par le champion cycliste belge Greg Van Avermaet. Ce casque léger associe un design polyvalent et aérodynamique. Il est spécialement conçu pour offrir fraîcheur, sécurité et légèreté aux cyclistes durant les sorties les plus longues. Le nouveau design du Rev Pro MIPS intègre plus de ventilation avec 20 larges événements, destinés à créer un flux d'air interne, mais également plus d'aérodynamisme. Il a été conçu selon le procédé de la marque Computational Fluid Dynamics (CFD). L'ajustement et le confort sont assurés par le système MIPS, intégré au système de réglage Cinch Pro™, qui permet d'ajuster le tour de tête et les points de contact pour assurer stabilité du casque et confort. Le cycliste peut aussi régler la hauteur du serrage arrière Cinch Pro™ sur 5 positions. Le système de serrage ESS (Element Strap System™) utilise des sangles très fines facilement ajustables. Les mousses antimicrobiennes TransTextura Plus™ contribuent à évacuer la transpiration en limitant le développement des odeurs et moisissures.

* **POIDS :** 290 g | * **3 TAILLES :** S, M et L | * **2 COULEURS :** noir métallique / blanc métallique brillant | * **PRIX PUBLIC :** 199 €



BELL

JAVELIN

Ce casque de chrono par excellence, toujours au catalogue de la marque, est conçu pour gagner des secondes, tout en ne faisant aucune compromission côté confort. Il dispose, en effet, à l'intérieur de canaux profonds qui assurent une ventilation importante pour garder la tête au frais sans sacrifier la vitesse, mais également de mousses antibactérien X-Static® à séchage rapide. Le système de coque, souple sur les côtés, « Seam Flex Ear Flaps », permet de mettre le casque et de le retirer très rapidement ce qui est très utile lors des transitions.

* **2 COULEURS DISPONIBLES :** white/silver et black/gray

* **PRIX :** 229,95 €

* **INFOS :** <https://www.bellhelmets.com/>



Z20 AERO MIPS

Ce casque est un modèle haut de gamme, conçu pour la compétition où chaque watt compte. Son élégance, dû à son design aérodynamique, ne sacrifie aucunement le confort. Le Z20 est, en effet, doté d'une ventilation performante grâce à 10 aérations très appréciables les jours de chaleur, mais également de mousses X-Static® et Sweat Guide™, qui repoussent l'humidité du front et des lunettes. La technologie Progressive Layering (utilisation de 2 densités différentes de mousse EPS), qui permet de réduire l'énergie des impacts, est associée à la structure MIPS. Celle-ci intègre également le système Float Fit Race™ qui permettra un ajustement parfait du casque.

* **POIDS :** 273 g | * **PRIX :** 259,95 €

* **INFOS :** <https://www.kask.com/fr/>

KASK

PRODUIT MOJITO 3

Fort du succès du populaire MojitoX, ce modèle 3, présenté par la marque au mois d'août, a été totalement repensé. On peut dire qu'il n'a presque plus rien en commun au niveau du design avec le Mojito X. Son nouveau design, plus moderne, intègre les fonctions essentielles, tant au niveau confort qu'au niveau sécurité. Le rembourrage intègre le matériau Blue Tech, exclusif à KASK, qui offre un confort accru, mais permet également d'évacuer l'excès de sueur afin de garder la tête au frais et au sec. La nouvelle conception du MOJITO 3 optimise davantage la ventilation avec de plus grands événements. Pour encore plus de confort, ce casque utilise le système exclusif de Kask de maintien de la tête Octo Fit qui permet d'ajuster de façon très précise la position du casque sur la tête. Niveau sécurité, le MOJITO 3 ne déçoit pas. Il est certifié WG 11 et assure jusqu'à 32 % d'amélioration de l'impact arrière, jusqu'à 25 % d'amélioration de l'impact frontal et jusqu'à 12 % d'amélioration de l'impact supérieur, par rapport à son prédécesseur Mojito X.



* **DISPONIBLE EN 3 TAILLES :**

S/M/L six couleurs.

* **PRIX :** 134 € (version coque brillante) et 144 € (version coque mat)

* **INFOS :** <https://www.kask.com/fr/>



Des roues d'une qualité RAR(E)

Créée en 2007 par Adrien Gontier, la marque RAR (Roues Artisanales) a toujours eu comme credo de réaliser ses créations 100 % main dans ses locaux à Maubeuge avec une exigence de qualité. Triathlète revient sur la belle histoire de cette structure par le biais d'une interview de son fondateur.

Triathlète Peux-tu te présenter succinctement ? Comment es-tu venu créer la société RAR ?

Adrien Gontier J'ai toujours été un amateur de sport, et notamment de vélo. Depuis toujours, je suis passionné par la construction de roues hautes performances. Étudiant, j'ai obtenu un DUT Mesures Physiques, puis une licence technico-commercial. J'ai pratiqué le vélo de manière intensive au club de Douai qui était en DN1. Un jour, j'ai eu envie d'essayer de monter une roue moi-même. Cela m'a bien plus, le virus était inoculé.

Quand as-tu créé la marque ?

Où sont fabriquées les roues ?

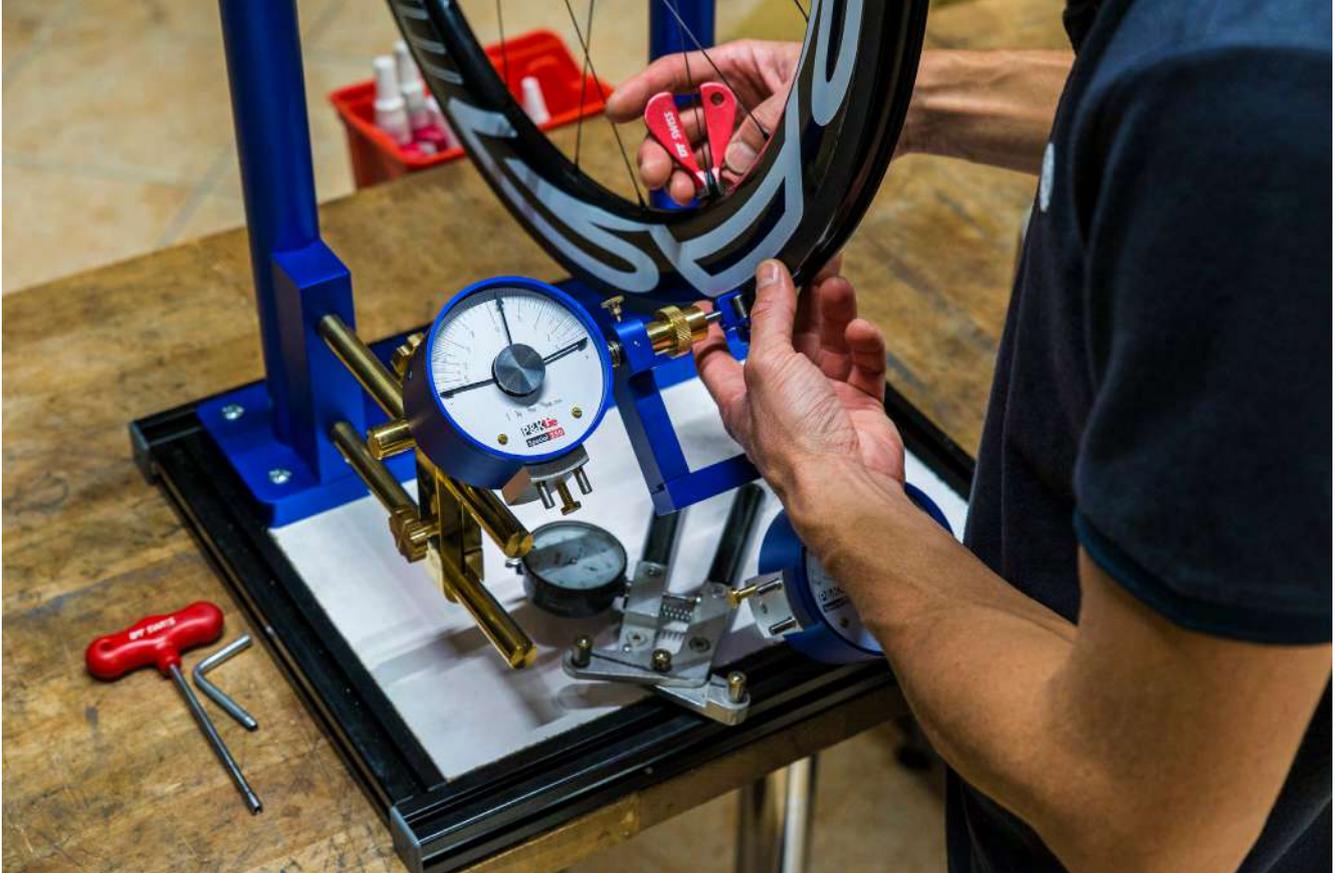
Quels sont les autres salariés de la société ?

J'ai créé la société RAR Roues Artisanales en 2007. J'ai démarré seul chez moi. Mon objectif était d'attirer une clientèle exigeante à la recherche de qualité, de service et d'efficacité. La marque RAR a été déposée en novembre 2008. J'ai d'abord fait de l'assemblage

de roues dans mon garage. Il a fallu attendre février 2010 pour que je sorte de celui-ci... L'année suivante, je me suis doté d'un assistant, Julien, pour le montage de roues, la gestion commerciale et les expéditions. Un peu plus tard, Mathieu est venu nous aider pour la partie communication (logos, visuels, site internet...). En 2018, il a intégré plus pleinement la société. Il gère aussi les devis et les commandes. Nous ne sommes donc que trois dans la société. Nous sommes une petite structure de passionnés.

Quelles ont été les dates les plus marquantes de la marque jusqu'à aujourd'hui ?

- * **2007** : assemblage de jantes Mavic, Corima; LEW Racing, Edge Composite (aujourd'hui ENVE), DT... et de moyeux Tune, DT, Extralite, FRM.... Je conseillais le client et je lui proposais une gamme 100 % sur mesure. La roue à la carte était et reste notre cœur de métier.
- * **2010** : présentation de la gamme de la marque qui comprend 4 roues : 1 en alu (TEMPO) et 3 en carbone (SVELT ultra-légère, MAGNUM 70 mm et la polyvalente OPTIMAL)
- * **2011** : lancement de la roue EVEN 38 CARBONE, une roue très polyvalente. Ses principales qualités sont : légère, rigidité latérale, aérodynamisme, robustesse et fiabilité.
- * **2012** : lancement des moyeux ESO. Nous souhaitons une alternative ultra-qualitative aux moyeux traditionnels :



géométrie, masse, facilité de réglage, fluidité, durée de vie...

- * **2013** : lancement de l'EXALT, roue ultra-légère avec des moyeux en carbone et des éléments les plus légers.
 - * **2016** : lancement de la gamme de moyeux FIRST, entièrement tournée vers la performance. Les 3 caractéristiques de ce moyeu de ce niveau de gamme sont :
 - * **LA GÉOMÉTRIE** qui conditionne la fiabilité du rayonnage et la tenue de la roue.
 - * **LA FACILITÉ D'ENTRETIEN** compte tenu du kilométrage que les pièces vont encaisser.
 - * **LA FIABILITÉ GLOBALE** qui dépend notamment des épaisseurs de parois d'aluminium selon l'alliage, de la robustesse de la roue libre et de l'étanchéité générale des roulements+capuchons de protection.
- La version disques est sortie en 2019.

Vous dites que l'artisanat est votre ADN. Pourquoi ? Pouvez-vous nous en dire plus sur votre contrôle qualité ?

Quelles sont vos principales technologies ?

RAR réalise toutes ses créations 100 % main dans ses locaux à Maubeuge. Cela nécessite un cahier des charges quasi chirurgical imposant excellence, rigueur, précision et une maîtrise sans pareil. Chaque roue est fabriquée avec des tensions de rayons parfaitement maîtrisées, dont les variations sont inférieures à 5 % : fiabilité de la roue et qualité générale, roue nerveuse à forte endurance. La marque attache également une grande importance au gain de masse sur chaque élément composant la roue. Ce savoir-faire est rendu possible par le suivi intégral de chacune des roues fabriquées :

- * archivage des spécifications d'assemblage et des numéros de série des pièces
- * archivage du contrôle qualité des tensions et des mesures de précision de chacune des roues
- * étalonnage en interne des appareils de mesure de tension

Avant commercialisation de chacune des roues, nous procédons à des tests complets pour valider la qualité, la fiabilité, et la performance des pièces finies. Ces tests déterminent les limites

d'utilisation et permettent d'améliorer les produits. Ses appareils de mesure garantissent la robustesse, la sécurité et la conformité à la norme NF EN 14781. La marque sait ainsi comment ses roues se comportent en termes de rigidité latérale, de surcharge latérale extrême, d'inertie de rotation, et de freinage. Sur toute la gamme, RAR conserve son leitmotiv principal : proposer un produit fiable, durable, et ultra-performant.

Combien de revendeurs compte le réseau RAR ?

Êtes-vous distribués à l'étranger ?

D'une part, nous faisons de la vente directe aux particuliers. Nous sommes également distribués dans les points de vente qui souhaitent jouer le jeu. Nous en disposons actuellement de 15 ou 20, soit deux ou trois par région.

Avez-vous des partenariats avec des équipes de vélo ? Avec des triathlètes ?

Nous avons un contrat de partenariat avec le VC Rouen, club de vélo qui évolue en DN1. Nous travaillons ou avons travaillé avec des triathlètes comme Léo Bergère (jusqu'en 2019), William Mennesson, Arthur Serrières; Cédric Ludet et Yann Guyot (ancien cycliste pro).

Quelles sont les principales nouveautés de la marque ?

La gamme est en constante évolution. Nous proposons, par exemple, des nouveaux profils de jantes.

Comment se porte la société ?

La société a été en constante évolution jusqu'à il y a 3 ou 4 ans où nous avons atteint un 1er palier. Depuis, nous continuons notre bonhomme de chemin en n'ayant de cesse d'améliorer nos produits.

Pour plus d'infos, n'hésitez pas à consulter le site internet www.rouesartisanales.com sur lequel sont présentés les premiers montages en 2004 et qui sert, toujours aujourd'hui, de vitrine technologique et technique ?



OAKLEY

* PLUS D'INFOS : www.oakley.com

LUNETTES TOUR DE FRANCE

Avec des coloris inspirés par la compétition de cyclisme par excellence, la collection Oakley® Tour De France offre des performances haut de gamme pour les personnes à la recherche du champion qui est en eux. Les trois montures de cette collection, Sutro, Flight Jacket et EVZero™ Blades, sont proposées dans des versions noire, or et argent, représentant le pouvoir et le prestige qui motivent des cyclistes d'envergure mondiale à parcourir les 21 étapes éreintantes de la compétition annuelle.

* PRIX : 218 € (Flight jacket) | 176 € (modèle Sutro) | 186 € (modèle Ev zero blade)



PIRELLI

P ZERO RACE TLR SL

Segafredo. Les nouveaux P ZERO tubeless-ready sont l'aboutissement de trois années d'étude et d'ingéniérisation et de plus de deux ans de tests sur route. Ils ont été réalisés avec SmartEVO, un composé innovant, né de l'évolution du SmartNET d'origine. Le ZERO Race TLR SL est destiné aux adeptes de la performance pure, ceux pour qui la route est toujours un terrain de glisse lisse, rapide et fluide, où la moindre fraction de seconde compte. Il est conçu de manière à offrir les avantages de la technologie tubeless, alliant grip et fluidité, atteignant un niveau optimal de vitesse et de maniabilité. Il s'agit du pneu le plus léger et le plus performant jamais réalisé par Pirelli dans sa gamme de pneus vélo.

* PRIX : 74,90 €
 * PLUS D'INFOS : <https://velo.pirelli.com/fr/fr>

* PLUS D'INFOS : www.brytonsport.com

BRYTON

RIDER 320

Conçu pour une commodité accrue tout en améliorant ses fonctionnalités, cet appareil intègre un matériel élégant et efficace, y compris un affichage net de 2,3 pouces et 4 boutons pratiques, ainsi que des logiciels améliorés. Il propose plus de 72 fonctions. De plus, le Rider 320 renforce sa compatibilité en prenant en charge à la fois les capteurs de vitesse, de cadence et de fréquence cardiaque ANT+ / BLE et les capteurs de puissance et de mesure de puissance ANT, y compris l'analyse de puissance et de pédale. Il maintient également une large prise en charge des plate-formes tierces via l'application Bryton Active, comme Auto Sync pour les formations à STRAVA / TrainingPeaks / Selfloops / Relive, permettant aux utilisateurs de partager et d'accéder facilement à leurs séances d'entraînement. D'autres mises à niveau sont également présentes sur le Rider, notamment BLE 5.0 pour un transfert de données plus rapide et plus fiable, des mises en page alternatives de pages de données...

* PRIX : 799,95 € (unité de base) | 159,95 € (bundle de capteurs)



ON RUNNING

Nouvelle Cloudflyer



Lorsqu'est venu le temps de perfectionner la Cloudflyer, On Running a souhaité conserver toutes les caractéristiques qui ont fait de ce modèle une chaussure emblématique, tout en y ajoutant les derniers matériaux et technologies qui n'étaient tout simplement pas disponibles à sa création. Triathlete a testé ce nouveau modèle.

PRÉSENTATION

Comme pour tout test, le premier contact avec la running est important. Celui-ci commence par la découverte du look lors de l'ouverture du paquet. Et ma foi, je dois l'avouer, la nouvelle Cloudflyer me tape directement dans l'œil.

Je suis d'emblée sous le charme des coloris qui me sont proposés : du gris sur le dessus de la chaussure, du orange au talon et du blanc sur la semelle (pour info, les autres coloris me plaisent tout autant). J'aime beaucoup également visuellement la semelle en « nuage » et le système de laçage en étoile, déjà présents sur l'ancien modèle et qui donnent du cachet à la chaussure. Tout ce que les fans de la chaussures appréciaient sur les anciens modèles ont été conservés et améliorés : languette avant et col du talon flexibles et doux.

TEST TERRAIN

Place au test sur le terrain maintenant. D'entrée de jeu, je détecte que la Cloudflyer est ultra-légère et agile. La surface plus large à l'avant disperse efficacement le poids de l'impact tandis que la technologie Speedboard™ offre le retour d'une énergie nécessaire pour une propulsion vers l'avant. Du coup, ma foulée s'en trouve plus dynamique.

Je trouve également l'amorti de très grande qualité. Cela est dû à la semelle brevetée CloudTec®, composée de 12 larges éléments Cloud, placés là où le coureur en a le plus besoin. Ces éléments Cloud ont été configurés de manière à réduire la rotation du pied vers l'intérieur à la pose au sol. Une sorte de coque talonnière vient également apporter encore plus de stabilité en maintenant

bien le pied dans l'axe à chaque foulée.

Au bout d'une heure d'effort, je me rends compte que mes pieds sont toujours au frais et à l'aise dans la chaussure. On sent le pied bien enveloppé sans qu'il soit compressé pour autant. L'empeigne en mesh technique ultra-légère a, il est vrai, désormais un nouveau motif optimisant le flux d'air.

D'autre part, sous le pied, la super-mousse Helion propose à la fois une agilité légère et une forte protection contre les chocs. Seul petit bémol, comme j'ai emprunté un chemin caillouteux, un caillou s'est retrouvé coincé sous la semelle. Pas de souci, avec ma souplesse légendaire, je l'enlève en un tournemain.

Sur la fin de la séance, la pluie s'est invitée à ma séance. Cela me permis de constater que, côté accroche, la Cloudflyer tient aussi la route. Le grip a parfaitement répondu aux attentes.

EN BREF

- * **COLORIS HOMMES** : orange-gris, blanc-noir / blanc-bleu
- * **COLORIS FEMMES** : magenta-mulberry / blanc-noir / blanc-coral
- * **DROP** : 7 mm
- * **POIDS** : 280 g.
- * **PRIX** : 169,95 €
- * **PLUS D'INFOS** : <https://www.on-running.com>

POUR QUEL TRIATHLÈTE ?

- * Pour les coureurs recherchant du soutien
- * Pour tous les coureurs quel que soit l'objectif

POUR QUELLE UTILISATION ?

- * Le fractionné
- * Les courses au seuil
- * Les courses de récupération
- * Les courses courtes jusqu'au marathon

ZONE 3

Zone 3 Aéroforce X

Prévu initialement au Portugal mi-mars, la présentation à la presse spécialisée de la nouvelle trifonction Aéroforce X de Zone 3 s'est finalement faite avec l'envoi à chacun du joli coffret contenant ce bijou de technologie. Dès le confinement levé, place au test terrain ...



les+

- * La légèreté
- * Le confort

les-

- * Le séchage un peu long sur les cuisses
- * Le prix un peu élevé... Mais en même temps il y a tellement d'innovations

bonus

- * La personnalisation possible à moindre coût

VOYONS D'ABORD CE QU'EN DIT LE FABRICANT :

Co-développée avec le spécialiste de l'aéro Nopinz, les tests en soufflerie avec l'Aéroforce X montrent un gain par rapport à la concurrence sur le segment vélo d'environ 0,3 km/h pour la vitesse et jusqu'à 4,1W en moyenne pour un Ironman à 40 km/h sur les watts, sans pour autant porter préjudice aux segments natation et running du triathlon.

5 tissus différents composent l'Aéroforce X : sur les épaules, le tissu Aéroforce élastique et respirant avec des motifs 3D pour améliorer l'aérodynamisme sur le vélo, des panneaux latéraux extensibles aérodynamiques Aerostripe, un mesh Airflo sur le dos, un tissu compressif et hydrofuge Aquazero sur les jambes et enfin un tissu léger sur la poitrine, le tout avec la technologie ColdBlack pour aider à réguler la température corporelle et une protection solaire UPF50+.

PLACE AU TERRAIN :

C'est un objet précieux que l'on découvre à l'ouverture du cofret et je suis d'abord surpris par son aspect fragile (mais c'est seulement une impression) et son poids plume (< 200 g).

Si la taille M que j'ai reçue permet à la trifonction de bien coller au corps avec mes 66 kg, elle est légèrement courte pour mes 187 cm, ce qui engendrera quelques pincements lors des longues sorties en position aéro. Personnellement, j'aurais bien testé la L et je vous invite à ne pas vous contenter de la grille de taille avant votre achat.

Revers de la médaille, l'habillage - déshabillage est délicat et les pauses toilettes vous coûteront un peu plus de temps que d'habitude.

A noter la présence de 2 poches munies d'un rabat au bas du dos qui permettent d'emporter jusqu'à 4 gels et/ou barres et qui sont très faciles d'accès.

Faisons confiance aux techniciens pour les gains de performance et attardons nous sur les sensations. Si aucune gêne n'est ressentie au niveau des bras et des épaules pendant la natation et que la sensation de glisse est excellente, le bémol est le séchage un peu long à mon goût au niveau des cuisses quand les températures sont seulement autour de 25°C ; mais ça doit sécher plus vite sur Queen K !

Pour la course, aucune gêne non plus sur l'ensemble des articulations et la régulation thermique est efficace. En cas de très fortes chaleurs, le long zip ventral permet d'aérer le corps mais l'aspect « moulant » sera sans doute problématique pour ceux qui aiment se glisser des éponges au niveau de la nuque et surtout des épaules.

Mais Zone 3 a, avant tout, développé cette Aéroforce X pour être performant à vélo et là on n'est effectivement pas déçu :



les sensations sont excellentes, aucun échauffement n'est ressenti (hormis le pincement évoqué plus haut) et on se plaît à rouler très vite sans élévation notable de la température corporelle grâce à l'Airflo. La bande silicone au bas des cuisses joue parfaitement son rôle et la trifonction ne remonte pas sur la cuisse même lors des différents changements de position sur le vélo. Idem pour les manches. Si le pad n'est pas celui d'un vrai cuissard, il est très confortable dans la durée. Bref, une vraie seconde peau que l'on oublie vite.

CARACTÉRISTIQUES

- * **PRIX** : 275 £ en version standard
375 £ en version personnalisée
- * **COULEUR** : noir / gris ou personnalisée
- * **TAILLES** : de XS à XL pour les femmes et de XS à XXL pour les hommes ; il existe un guide des tailles hauteur-poids-tour de poitrine mais rien ne vaut un essai surtout pour les gabarits « atypiques »
- * **POIDS** : 196 g en taille M
- * **PLUS D'INFO** : Fiche technique :
<https://zone3.com/pages/aeroforce-x>

POUR QUEL TRIATHLÈTE ?

Pour tous les triathlètes à la recherche de performance par les gains marginaux en prenant soin de bien essayer la trifonction.

POUR QUELLE UTILISATION ?

Idéale pour les longues distances avec selon moi une prédilection pour le L / Half.

NOTES

RENDEMENT : 5/5 *****

CONFORT : 4/5 *****

INNOVATION : 4,5/5 *****

Jeanne Lehair

Sixième des championnats de France et auteure de deux Top 15 en coupe du monde l'an passé, la Messine Jeanne Lehair nous présente son matériel et son équipement pour la saison qui devrait bientôt démarrer.

1 VÉLO : Tarmac Specialized

2 CASQUE : Specialized, S-works Evade avec Angi

3 LUNETTES : Demetz via MCO

4 CHAUSSURES VÉLO : (entraînement et compétition) : Specialized (Sworks7 et Trivent)

5 COMBINAISON : Mako Torrent 2.0

6 TRIFONCTION ET BONNET : Metz Triathlon by Mako

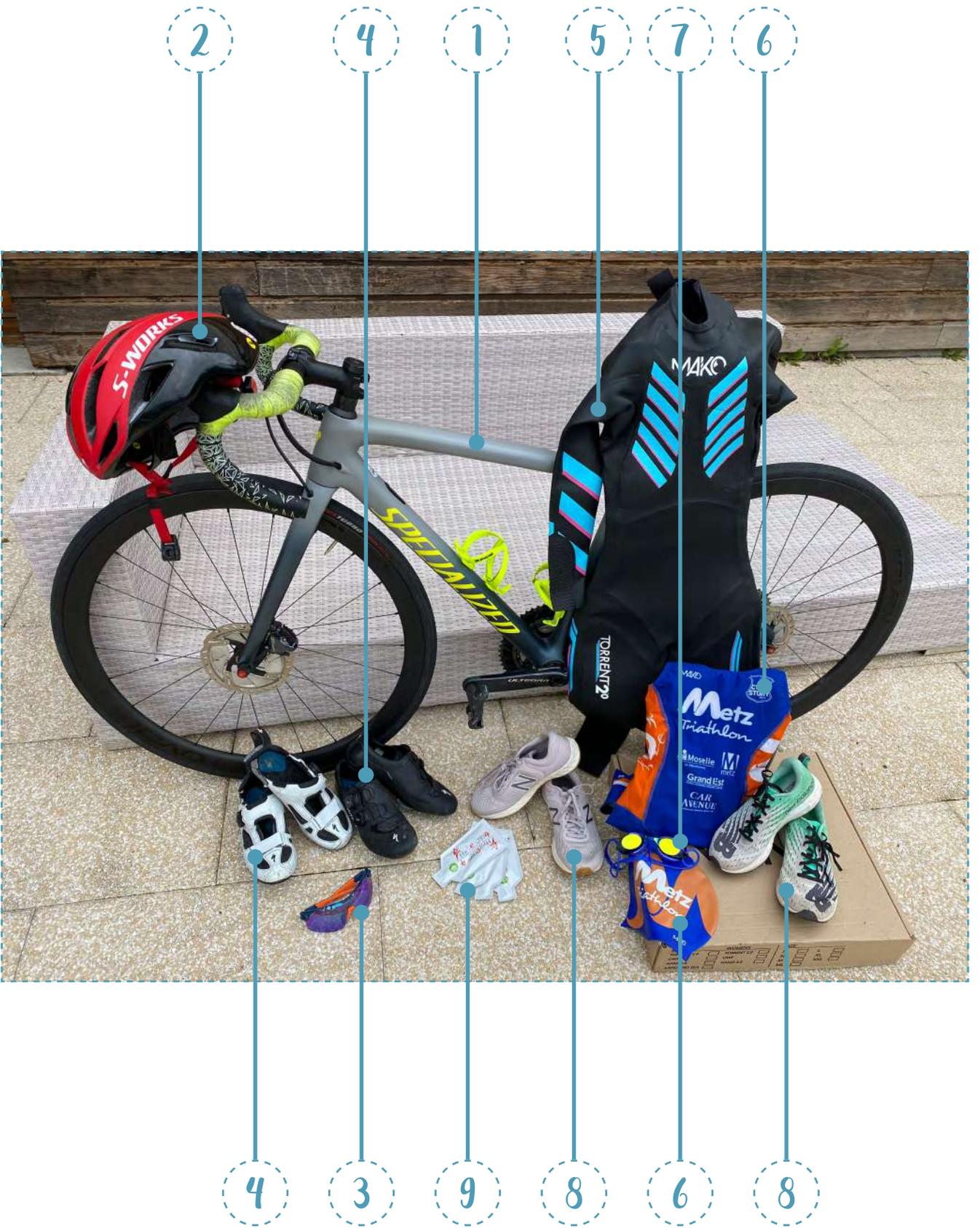
7 LUNETTES DE NATATION : Vorgee, Destroyer Silver Mirrored Lens

8 CHAUSSURES DE RUNNING (entraînement et compétition) : New Balance (Arishi et 1500), mais aussi plein d'autres modèles que j'adore (Fresh Foam entre autres)

9 PRODUITS ÉNERGÉTIQUES : Affysport - hydrenergy4 à la menthe en ce moment

10 SCHLAP : (claquettes) New Balance (pour un max de confort entre les entraînements)

Essentiel également quand je m'entraîne seule : mon téléphone portable (pour la musique !)



10 NUMÉROS



Abonnez-vous !

49€

OUI, JE M'ABONNE À 1 AN :

Je reçois 10 numéros de Triathlete Magazine pour 49€

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

FRANCE ET ÉTRANGER :

ABO MARQUE-TRIATHLETE. CS 63656 - 31036 Toulouse Cedex 1
Tél : 05.34.56.35.60 - **Email :** triathlete@abomarque.fr
 Par chèque bancaire ou postal à l'ordre de Sport Publications - sarl
 Carte bleue, Visa ou ECMC n°
Expire le /

Date et signature indispensables

+ DOM TOM

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

BELGIQUE :

Triathlete, 26A rue de Mélin - 1320 Beauvechain
 Par chèque bancaire ou virement au compte n° 068-2429822-96 à l'ordre de Triathlete.

SUISSE :

Contacter EDIGROUP SA, case postale 393, CH-1225 Chêne-Bourg
Tél. 022 348 44 28

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

Coupon à nous renvoyer accompagné de votre preuve de paiement.
*Offre valable jusqu'à prochaine parution ou épuisement du stock.
En application de l'article 27 de la loi du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des informations vous concernant auprès de la SARL Sport Publications et vous pouvez vous opposer à la cession de vos nom et adresse.

| | |
|--|----|
| PRÉSENTATION GRAND PRIX F.F.TRI 2020 | 38 |
| GRAND PRIX TRIATHLON CHÂTEAURoux | 44 |
| ALTRIMAN | 48 |
| UN ATHLÈTE ET SA VILLE | 50 |
| STAGE VICHY PARATRIATHLON | 52 |
| LE FINISTÈREMAN | 56 |
| LE JOUR OÙ... | 60 |
| LA RELÈVE EN STAGE | 64 |
| L'INTERVIEW DU MOIS | 66 |
| LA RECONSTRUCTION DE GUILLAUME JEANNIN | 68 |
| LE TOUR DES RÉGIONS | 70 |
| DIRECTION PARIS 2024 | 72 |
| L'APPLICATION DU MOIS | 74 |
| DANS LE RÉTRO | 78 |
| CHRONIQUE TOUMY DEGAM | 80 |

37 TRIATHLON



PLUIE D'ÉTOILES *chez les hommes !*

En raison de la crise sanitaire, le Grand Prix de Triathlon 2020, qui n'a pris son envol que le 22 août à Châteauroux, ne comprendra que trois étapes cette année. Outre quelques statistiques sur les dix dernières années et une sommaire présentation des forces en présence, Triathlete a choisi de faire focus sur les six promus de la compétition.



1

STATISTIQUES SUR LES DIX DERNIÈRES ANNÉES DU GRAND PRIX

LE GRAND PRIX FÉMININ

Les recordmen des victoires d'étapes

INDIVIDUEL

| | |
|--|-------------|
| 1 CASSANDRE BEAUGRAND | 8 victoires |
| 2 ANDREA HEWITT (Beauvais puis Poissy) | 6 victoires |
| 3 BARBARA RIVEROS (Tri Val de Gray) | 3 victoires |
| 3 NON STANFORD (TCG 79 Parthenay) | 3 victoires |
| 3 GWEN JORGENSEN (Tri Val de Gray, E.C Sartrouville) | 3 victoires |

ÉQUIPES

| | |
|-------------------------|--------------|
| 1 POISSY | 31 victoires |
| 2 TCG PARTHENAY | 5 victoires |
| 3 TRI VAL DE GRAY | 5 victoires |

Les recordmen de titres de champion de France des Clubs

| | |
|--------------------------|-------------|
| 1 POISSY TRIATHLON | 9 victoires |
| 2 BEAUVAIS | 1 victoires |

LE GRAND PRIX MASCULIN

Les recordmen des victoires d'étapes

INDIVIDUEL

| | |
|--|--|
| 1 ALISTAIR BROWNLEE (E.C. Sartrouville) | 9 victoires (dont 1 ex-aquo avec son frère et 1 ex-aquo avec son frère et Javier Gomez) |
| 2 JONATHAN BROWNLEE (E.C. Sartrouville) | 8 victoires (dont 1 ex-aquo avec son frère et 1 ex-aquo avec son frère et Javier Gomez) |
| 3 JAVIER GOMEZ (E.C. Sartrouville) | 4 victoires (dont 1 ex-aquo avec son frère et Javier Gomez) |
| 3 PIERRE LE CORRE | 4 victoires (Montpellier Triathlon puis Sables Vendée Triathlon) |
| 3 MARIO MOLA | 4 victoires (E.C. Sartrouville puis Saint-Jean-de-Monts Vendée Triathlon) |
| ... | |
| 6 VINCENT LUIS (Ste Geneviève Triathlon) | 3 victoires |
| 6 LÉO BERGÈRE (Saint-Jean-de-Monts Vendée Triathlon) | 3 victoires |
| 6 DORIAN CONINX (Poissy Triathlon) | 3 victoires |

ÉQUIPES

| | |
|---------------------------|--------------|
| 1 E.C. SARTROUVILLE | 17 victoires |
| 2 POISSY TRIATHLON | 14 victoires |
| 3 SABLES VENDÉE | 7 victoires |

Les recordmen de titres de champion de France des Clubs

| | |
|--|-------------|
| 1 E.C. SARTROUVILLE | 5 victoires |
| 2 POISSY TRIATHLON | 3 victoires |
| 3 SAINT-JEAN DE MONTS VENDÉE TRIATHLON | 1 victoires |
| 3 LES SABLES VENDÉE TRIATHLON | 1 victoires |

2

LE GRAND PRIX 2020

LES ÉTAPES

- * **22 AOÛT** : Châteauroux (36)
- * **5 SEPTEMBRE** : Quiberon (56)
- * **3 OCTOBRE** : Les Herbiers (85)

LA COMPÉTITION

LE GRAND PRIX FÉMININ

LES ÉQUIPES ENGAGÉES

| | |
|----------------------------------|---------------------------|
| * POISSY TRIATHLON | (1 ^{er} en 2019) |
| * METZ TRIATHLON | (2 ^e en 2019) |
| * TRI VAL DE GRAY | (3 ^e en 2019) |
| * ISSY TRIATHLON | (4 ^e en 2019) |
| * VALLONS DE LA TOUR TRI | (5 ^e en 2019) |
| * STADE POITEVIN TRIATHLON | (6 ^e en 2019) |
| * DIJON TRIATHLON | (7 ^e en 2019) |
| * TC CHÂTEAUX METROPOLE | (8 ^e en 2019) |
| * VESOUL HAUTE SAÛN | (9 ^e en 2019) |
| * BRIVE LIMOUSIN TRIATHLON | (10 ^e en 2019) |
| * TRI SAINT AMAND DUN 18 | (11 ^e en 2019) |
| * T.C.G. 79 PARTHENAY | (12 ^e en 2019) |
| * SARDINES TRIATHLON | (13 ^e en 2019) |
| * LA ROCHELLE TRIATHLON | (1 ^{er} de D2) |
| * LES TRITONS MELDOIS | (2 ^e de D2) |
| * LIÉVIN TRIATHLON | (3 ^e de D2) |

LES TÊTES D'AFFICHE :

Cassandra Beaugrand (Poissy), Léonie Périault (Poissy), Sandra Dodet (Poissy), Natalie Van Coeverden (Poissy), Lisa Perterer (Aut, Liévin, championne d'Europe de duathlon), Pauline Landron (Metz), Jeanne Lehair (Metz), Émilie Morier (Issy), Carolina Routier (Issy), Hannah Kitchen (Triathlon Club Châteauroux)

LE PRONOSTIC

Lauréat des neuf dernières, Poissy Triathlon sera une nouvelle fois le grand favori de la compétition malgré l'absence de Cassandra Beaugrand lors de la première étape. La lutte pour les places d'honneur devrait une nouvelle fois opposer Metz (avec un trio majeur composé d'Olmo, Lehair et Landron), le Tri Val de Gray (conduit par Mathilde Gautier) et Issy (emmené par Émilie Morier).

LE GRAND PRIX MASCULIN

LES ÉQUIPES ENGAGÉES

- * POISSY TRIATHLON (1^{er} en 2019)
- * ST JEAN-DE-MONTS VENDEE TRI (2^e en 2019)
- * TRIATHLON CLUB LIEVIN (3^e en 2019)
- * LES SABLES VENDEE TRIATHLON (4^e en 2019)
- * MONTPELLIER TRIATHLON (5^e en 2019)
- * VALENCE TRIATHLON (6^e en 2019)
- * METZ TRIATHLON (7^e en 2019)
- * MONTLUCON TRIATHLON (8^e en 2019)
- * TRIATHL'AIX (9^e en 2019)
- * TRIATHLON TOULOUSE METROPOLE (10^e en 2019)
- * SAINTE GENEVIEVE TRIATHLON (11^e en 2019)
- * VERSAILLES TRIATHLON (12^e en 2019)
- * VITROLLES TRIATHLON (13^e en 2019)
- * TRI VAL DE GRAY (1^{er} de D2 en 2019)
- * CHAMBÉRY TRIATHLON (2^e de D2 en 2019)
- * ÉVREUX A.C. TRIATHLON (3^e de D2 en 2019)

LES TÊTES D'AFFICHE :

Vincent Luis (Ste Geneviève, 1^{er} du circuit WTS en 2019), Mario Mola (Esp, Saint-Jean-de-Monts, 2^e du circuit WTS en 2019), Javier

Gomez (Esp, Liévin, 3^e du circuit WTS en 2019), Léo Bergère (Saint-Jean-de-Monts, 8^e du circuit WTS en 2019), Kristian Blummenfelt (Nor, Valence, 10^e du circuit WTS en 2019), Dorian Coninx (Poissy), Anthony Pujades (Poissy), Aurélien Raphaël (Poissy), Joao Pereira (Por, Saint-Jean-de-Monts), Aloïs Knabl (Aut, Liévin), Richard Varga (Slo, Liévin), Matthew Hauser (Aus, Liévin), Andrea Salvisberg (Sui, Liévin), Raphaël Montoya (Liévin), Jelle Geens (Bel, Sables Vendée), Joao Silva (Por, Sables Vendée), Pierre Le Corre (Montpellier), Gustav Iden (Nor, Valence, champion du monde Ironman 70.3), Casper Stornes (Nor, Montluçon),

LE PRONOSTIC

Tenant du titre, Poissy Triathlon, qui a gardé son ossature française (Coninx, Pujades, Raphaël) devra batailler ferme pour conserver son sceptre. Renforcé par le mythique Javier Gomez, Liévin, qui pourra composer également avec des pointures comme Salvisberg, Montoya et Knabl, semble en effet, sur le papier, un peu supérieur à l'équipe francilienne. Conduit par Mario Mola, Saint-Jean-de-Monts, titré en 2018, est en droit de briguer aussi la couronne nationale si Joao Pereira et Sylvain Fridelance sont régulièrement de la partie. Attention également à Valence qui dispose de leaders de talent en la personne des Norvégiens Kristian Blummenfelt et Gustav Iden.





3 FOCUS SUR LES PROMUS

Pour en savoir plus sur les ambitions des promus, Triathlete a posé les mêmes questions à :

HOMMES

- **TRI VAL DE GRAY** (1^{er} de D2 en 2019) | **Thibault Catalot**
- **CHAMBERY TRIATHLON** (2^e de D2 en 2019) | **Julien Brély**
- **ÉVREUX A.C. TRIATHLON** (3^e de D2 en 2019) | **Robin Mousset**

Avant cette année, combien de fois ton équipe masculine avait-elle participé au Grand Prix ? Pour quels résultats ?

Tri Val de Gray C'est la 1^{ère} fois que nous participons à la D1 masculine. Nous avons été champions de France de D3 en 2018 et de D2 en 2019. Mais cela ne va pas être la même musique cette année.

Chambéry Triathlon Ce sera la 1^{re} participation. C'est l'aboutissement d'un projet sportif démarré fin 2016. Dès la 1^{re} année, nous sommes montés en D2 et l'accession en D1 a eu lieu au bout de la 2^e saison en D2. La cerise sur le gâteau a été le fait que la montée en D1 l'an passé s'est déroulée à domicile, lors de la finale D2 de St Pierre d'Albigny, épreuve que nous organisons. Ce qui est important pour nous, c'est que nous allons représenter notre territoire au plus haut niveau. La Savoie et la Haute-Savoie sont des départements extrêmement sportifs, il était anormal qu'aucun club des deux Savoie ne participe au Grand Prix. Nous sommes donc très fiers, les 245 adhérents aussi, que Chambéry Triathlon puisse relever ce défi. Nous côtoyons les athlètes D1 et nous discutons avec eux lors des entraînements communs. Ils savent qu'ils auront tout un club derrière eux. Enfin, c'est la réussite personnelle de notre entraîneur et désormais salarié, Thomas Leboucher qui manage de main de maître le groupe masculin D1, ainsi que l'effectif féminin qui va découvrir la D2 cette saison. Notre ambition est évidemment que les filles rejoignent au plus vite les garçons sur le Grand Prix.

Évreux A.C. Triathlon Ce sera une 1^{ère} pour notre équipe. L'idée sera de découvrir cette compétition. Je suis le seul athlète de l'équipe à avoir déjà connu la D1 (2012/2013 à Rouen).

Y a-t-il beaucoup de changements par rapport à l'équipe qui a évolué en D2 l'an passé ?

Tri Val de Gray Nous n'avons enregistré que quelques arrivées. Jocelyn Mourier (Les Sables Vendées) et Maxime Toin (Vitrolles Triathlon) il y a plusieurs saisons) apporteront leur expérience de la D1. Romain Hallé (Beaune Rougeot) découvrira la D1 pour sa 3^e vraie saison de triathlon. Axel Baumans (Belgique) fera également ses 1^{ers} pas. Du côté des départs, François Martin et Matthieu Bolzer ont rejoint d'autres clubs avec un projet différent (distance L et D2).

Chambéry Triathlon Non, nous avons conservé notre groupe qui était déjà très soudé, avec tous les athlètes issus des pays de Savoie. Du fait de la proximité géographique, nous nous sommes renforcés avec 3 jeunes adultes de nationalité suisse. Toutefois, la Suisse et la Savoie, c'est la même région, nous avons le même drapeau ! Nous tenions absolument à conserver un groupe d'athlètes locaux, qui partagent les entraînements avec le groupe amateur.

Évreux A.C. Triathlon L'effectif de base reste le même avec toutefois quelques arrivées. Il fallait densifier l'équipe car nous ne pouvions pas évoluer à la fois en D1 de duathlon et de triathlon avec une équipe similaire. Frederick Webb, Julien Ferandea, José Luis Cordova sont les 3 athlètes supplémentaires de l'équipe pour cette saison.

Peux-tu me lister l'équipe complète ?

Tri Val de Gray Baptiste Passemar, Thomas André, Jocelyn Mourier, Maxime Toin, Romain Hallé, Victor Henry, Ernest Lopez Puigvert, Axel Baumans, Louis Gallezot et Thibault Catalot

Chambéry Triathlon Bastien Copetti, Julien Coudert, Lucas Damalix, Théo Lachat, Johan Rodriguez et Damien With + nos 3 jeunes Suisses (Sasha Caterina, Thibaud Decurnex et Simon Westermann) + nos 2 cross triathlètes Élite (Théo Dupras et Pierrick Page).

Comme l'an passé en D2, nous intégrerons en U23 supplémentaires des jeunes issus de notre école de triathlon : Maxime Feugier, Elliot Labourdette et Hugo Arrachard.

Évreux A.C. Triathlon Alban Pierre, Lilian Pierre, David Berthou, Robin Mousset, Thomas Lemerrier, Julien Ferandea, Frederick Webb et José Luis Cordova

La crise sanitaire va-t-elle vous priver de certains éléments ?

Tri Val de Gray Oui. 3 athlètes étrangers devaient courir avec nous cette saison, mais ce ne sera pas possible.

Chambéry Triathlon Non, car nos athlètes sont tous de nationalités française ou suisse, donc aucun problème de passage aux frontières. Nos athlètes (et les accompagnants) passeront un test de détection PCR avant chaque étape. De fait, nous ne serons pas à l'abri d'une mauvaise surprise de dernière minute avec un test positif sur un athlète, ce qui l'exclurait du déplacement. C'est ainsi que nous pourrions protéger nos athlètes et accompagnants.

Évreux A.C. Triathlon Malheureusement oui. Notre Mexicain et probablement meilleur coureur José Luis Cordova ne sera pas présent en raison de la crise dans son pays (il réside en général la moitié de l'année en France, mais là impossible d'avoir un visa pour lui dans le contexte actuel).

Quels seront vos atouts et vos faiblesses ?

Tri Val de Gray Atouts : équipe relativement homogène, avec des athlètes ayant déjà l'expérience de la D1. Bonne cohésion de groupe, surmotivation. Faiblesses : peu d'expérience pour une partie de l'équipe, pas de courses de préparation cette saison.

Chambéry Triathlon Nos atouts seront l'enthousiasme de nos athlètes et la cohésion de notre groupe. Nos supportrices : les étapes du Grand Prix étant également des étapes D2, nos féminines répondront présentes pour encourager notre équipe masculine ! Notre principale faiblesse risque d'être notre inexpérience : quasiment aucun de nos athlètes n'a déjà évolué en Grand Prix.

Évreux A.C. Triathlon Les atouts seront surtout sur la partie vélo avec une très bonne densité de bons cyclistes. Le trio majeur de l'équipe est constitué des frères Pierre en grande forme et moi même. Et en y ajoutant David Berthou spécialiste du Long, il y a possibilité de revenir sur cette section (le format de la coupe de France nous avantagera beaucoup de ce point de vue). Le point faible sera forcément la partie natation. Il nous faudra nous accrocher pour ne pas sortir trop distancées. Il nous manque probablement aussi un gros leader capable de réaliser des top 20.

Quels seront vos objectifs ?

Tri Val de Gray Le maintien. Même s'il est assuré par le gel des montées/descentes, on aimerait se prouver qu'on en est capable.

Chambéry Triathlon L'objectif, c'est que nos athlètes prennent du plaisir et se challengent au contact des meilleurs athlètes de la discipline, tout en montrant les couleurs du club. Notre objectif originel était le maintien, mais la situation sanitaire a entraîné l'annulation des descentes en D2. L'objectif est donc déjà atteint, ça enlève de la pression. Nous espérons pour autant que cela ne dévaluera pas la compétition, que tous les clubs joueront le jeu, afin que nous puissions évaluer notre réelle place au sein du Grand Prix.

Évreux A.C. Triathlon Objectif de découverte. Comme on ne se voyait pas forcément arriver à ce niveau-là de compétition, on va essayer d'en profiter un maximum et se donner à fond. Cette saison sans montée ni descente nous permettra de prendre de l'expérience pour la saison suivante.

**FEMMES**

- * **LA ROCHELLE TRIATHLON** (1^{er} de D2 en 2019) | **Luc Delagarde**
- * **LES TRITONS MELOIS** (2^e de D2 en 2019) | **Fabien Le Colleter**
- * **LIÉVIN TRIATHLON** (3^e de D2 en 2019) | **Laurent Szewczyk**

Avant cette année, combien de fois votre équipe féminine avait-elle participé au Grand Prix ? Pour quels résultats ?

La Rochelle Triathlon Les filles ont connu deux fois la D1, en 2010 et 2016. Cela s'est soldé à deux reprises par une descente.

Les Tritons Mellois Les Tritons Mellois n'ont jamais participé à

la D1 de triathlon. Ce sera une grande première. Il y a deux ans, avec les filles du duathlon et Juliette Coudrey, nous avons décidé de nous aligner sur la D3 et nous avons gagné la finale. L'année suivante, les mêmes filles ont voulu tester la D2. Elles ont terminé à la 2^e place, synonyme de montée en D1.

Liévin Triathlon Aucune. L'an passé, pour notre troisième saison de D2, j'ai décidé de prendre les choses à bras le corps et de frapper fort en recrutant de nombreuses filles. La montée en D1 chez les filles a été une énorme satisfaction, mais aussi une énorme frustration car ce groupe devait être champion de France ! (NDLR : l'équipe a terminé 3^e).



Y a-t-il beaucoup de changements par rapport à l'équipe qui a évolué en D2 l'an passé ?

La Rochelle Triathlon L'effectif est le même avec une recrue belge, Charlotte Deldeale, qui a déjà couru en D1. L'an passé, j'ai décidé de prendre les choses à bras le corps et de frapper fort pour notre saison de D2 en recrutant beaucoup de filles.

Les Tritons Meldois On ne pouvait pas jouer sur les deux tableaux d1 duathlon et d1 triathlon avec les mêmes filles qui doublent toutes les courses donc nous nous sommes étoffé un peu niveau effectif (cf question 3).

Liévin Triathlon Pour moi, il était hors de question de faire l'ascenseur comme nous l'avions déjà vécu avec les garçons et aussi de par l'expérience acquise alors.

Peux-tu me lister l'équipe complète ?

La Rochelle Triathlon Angibaud Audrey, Beauchet Adeline, Delagarde Juliette, Delagarde Lisa, Deldeale Charlotte, Houart Juliette, Leroux Jessica, Martel Bérengère et Migné Estelle

Les Tritons Meldois Julie Le Colleter, Pauline Lesther (ex Tricastin), Chloé Cazier (ancienne nageuse), Juliette Coudrey, Jolien Veyrmelen (Bel, 2e de l'aquathlon de Vttel), Bianca Bogen (déjà top 10 avec Sartrouville en D1 par le passé), Eva Cornelliss (Ned), Jony Heerink (Ned), Noelia Juan Pastur (Esp), Claudia Perez Pay (Esp) et Daniela Zapata (Col)

Liévin Triathlon Léa Richard, Perrine Goldman, Elsa Notebaert, Cassandre Huck, Justine Guérard (ex Metz et Poissy), Marjolaine Pierre (Sardines Marseille), Emma Ducreux (Dijon), Sara Guerrero Manso (Esp), Alicja Ulatowska (Pologne), Kira Hedgeland (Aus, 5e des Mondiaux U23 en 2019), Lisa Perterer (Autriche, championne d'Europe de duathlon 2020, victorieuse d'une manche de Coupe du Monde ITU, 4e WTS aux Bermudes en 2019)

La crise sanitaire va-t-elle vous priver de certains éléments ?

La Rochelle Triathlon Non, le groupe étant de nationalité française à l'exception de Charlotte qui est Belge.

Les Tritons Meldois Le Covid-19 risque en effet nous priver de certaines athlètes, mais pas seulement à cause du virus, mais aussi avec les différents championnats, nos Espagnoles ne peuvent pas être là ni pour Châteauroux ni pour Quiberon.

Liévin Triathlon Oui. Certains athlètes comme l'Australien Brandon Copeland ne pourront malheureusement pas participer à la compétition.

Quels seront vos atouts et vos faiblesses ?

La Rochelle Triathlon Nos atouts sont certainement la cohésion et l'homogénéité. Notre point faible reste dans le fait que nous ne disposons pas de grosse nageuse.

Les Tritons Meldois Nos atouts seront la présence de filles habituées au haut niveau (Jolien Vermeylen et Bianca Bogen) si elles peuvent se rendre disponibles ainsi que de très bonnes nageuses, Pauline Lesther ainsi que Noelia Juan Pastur. Nous serons également très à l'aise sur la 3e étape qui se déroulera sous la forme d'un contre-la-montre par équipe. Faiblesses : si nous n'arrivons pas à aligner une équipe avec des nageuses, nous risquons de subir la course de À à Z.

Liévin Triathlon Les points forts de cette équipe sont une base solide avec des filles d'expérience du haut niveau comme Justine Guérard en capitaine de route, Emma Ducreux et Marjolaine Pierre qui ont déjà évolué sur ce championnat. Sara Guerrero et Alicja Ulatowska ont, elle aussi, une belle expérience au niveau international. Mais notre atout numéro un sera, bien sûr, Lisa Perterer même si elle devra montrer qu'elle sait s'adapter à ce championnat par équipes. Malheureusement, l'équipe ne pourra jamais être au complet comme initialement prévu, compte tenu du contexte sanitaire

Quels seront vos objectifs ?

La Rochelle Triathlon L'objectif premier consistera à faire courir les filles qui ont assuré la montée la saison dernière en terminant premières du Championnat de France de D2. Notre ambition sera d'acquiescer de l'expérience à ce niveau et de permettre à nos jeunes athlètes formées au club de progresser et de franchir un nouveau cap.

Les Tritons Meldois Notre objectif pour cette première année serait de jouer un top 8 mais tout dépendra de la disponibilité des filles. On sait déjà qu'à Châteauroux on va être à flux tendu mais à Quiberon et aux Herbiers on peut avoir une belle surprise si nos meilleures filles sont là. On va croiser les doigts..

Liévin Triathlon Même si je n'ai pas encore l'expérience du championnat de D1 féminin, il m'apparaît plus facile de se maintenir en renforçant que de remonter directement. Maintenant, à la vue de l'effectif de notre équipe qui malheureusement ne pourra pas être au complet comme initialement prévu compte tenu du contexte sanitaire et incertain dans lequel nous nous situons, je pense que cette équipe a le niveau et l'ambition pour aller chatouiller les habituées du TOP 5 du classement général sur au moins une étape. Maintenant, à elles de le maintenir sur les 3 restantes !

Digne d'une WTS...

Grâce à un protocole sanitaire très bien maîtrisé par ses organisateurs, le Grand Prix de Triathlon a enfin pu prendre son envol le 22 août à Châteauroux. Triathlete vous fait une analyse complète de cette première étape.

EN BREF

1^{re} étape du Grand Prix

- * **LIEU** : Châteauroux (36)
- * **DATES** : 22 août

LES PODIUMS

FEMMES

* INDIVIDUEL

- | | |
|--|-------|
| 1. Émilie MORIER (Issy Triathlon) | 58'32 |
| 2. Mathilde GAUTIER (Tri Val de Gray) | 58'41 |
| 3. Zsanett BRAGMAYER (Metz Triathlon) | 58'52 |

* CLUBS

- | | |
|----------------------------|--------|
| 1. POISSY TRIATHLON | 21 pts |
| 2. METZ TRIATHLON | 22 pts |
| 3. TRI VAL DE GRAY | 22 pts |

HOMMES

* INDIVIDUEL

- | | |
|---|-------|
| 1 Dorian CONINX (Poissy Triathlon) | 51'55 |
| 2 Kristian BLUMMENFELT (Valence Triathlon) | 51'56 |
| 3 Léo BERGÈRE (St-Jean-de-Monts Vendée) | 51'57 |

* CLUBS

- | | |
|-----------------------------------|--------|
| 1. POISSY TRIATHLON | 20 pts |
| 2. TRIATHLON CLUB LIÉVIN | 27 pts |
| 3. ST-JEAN-DE-MONTS VENDÉE | 32 pts |

Résumé et résultats complets des courses sur le lien ci-dessous : <https://bit.ly/34y1s5C>





FEMMES

Quelle était la qualité du plateau ?

Contrairement aux hommes, aucun membre du Top 20 du circuit WTS n'était de la partie. Après le forfait de la Pisciacaise Cassandre Beaugrand, la mieux classée était sa coéquipière Léonie Périault (21^e). Les autres têtes d'affiche étaient une autre bleu et jaune, l'Australienne Natalie Van Coeverden (31^e mondiale en 2019), l'Is-séenne Émilie Morier (championne du monde U23), l'Italienne Angelica Olmo (Metz, 7^e de la WTS des Bermudes en 2019), l'Espagnole Carolina Routier, compagne de Mario Mola (Issy, 42^e mondiale en 2019) et la Pisciacaise Sandra Dodet (vice-championne d'Europe en 2019).

Quels clubs ont passé une bonne journée ?

- * **POISSY TRIATHLON (1ER)** : Lauréat des neuf dernières éditions, le club francilien a certes engrangé un nouveau succès d'étape mais dans la douleur. Handicapé par l'absence de Cassandre Beaugrand, Poissy n'était pas en position favorable à l'issue de la natation. Distancées d'une vingtaine de secondes, Léonie Périault et Sandra Dodet n'ont, du coup, pas réussi à intégrer le peloton d'échappées. Grâce à une très bonne course à pied de ses représentantes, la formation yvelinoise est parvenue in-extremis à renverser la vapeur, ne devant Metz Triathlon, Tri Val de Gray et Issy Triathlon que d'un tout petit point.
- * **VALLONS DE LA TOUR TRIATHLON (5E)** : Classé derrière l'intouchable quatuor de tête, le club isérois a nettement devancé les autres formations qui suivent dans le classement. Elle doit essentiellement cet excellent résultat à la jeune Emma Lombardi (photo ci-dessus), remarquable 5e après une très bonne natation qui lui a valu de figurer dans le peloton d'échappées.

- * **TRIATHLON CLUB LIÉVIN (7E)** : Le club de Laurent Szewczyk n'a pas raté ses débuts au sein de l'élite. Sa 7e place est d'autant plus méritoire qu'elle a été obtenue grâce à trois Françaises (Justine Guérard 15^e, Marjolaine Pierre (28^e) et Léa Richard (39^e).
- * **TCG 79 PARTHENAY (9E)** : Douzième du classement final l'an passé, la formation des Deux-Sèvres est parvenue à se hisser dans le Top 10 pour cette entame de saison. Laura Swannet (24^e) et Julie Iemmolo (25^e) sont les artisanes de cette bonne prestation.
- * **LA ROCHELLE TRIATHLON (12E)** : Le champion de France de D2 2019 est également à créditer d'une bonne première étape. Charlotte Deldaele (32^e) et Lisa Delagarde (36^e) ont été ses meilleures représentantes.

Quels clubs n'ont pas passé une très bonne journée ?

- * **STADE POITEVIN (13E)** : Septième à la fin de la dernière saison, le club des Deux-Sèvres n'a guère brillé dans l'Indre malgré l'excellent comportement de l'Espagnole Marta Sanchez Hernandez (18^e). L'absence de la Britannique Issy Morris lui a été préjudiciable.
- * **BRIVE LIMOUSIN TRIATHLON (15E)** : Sans réel leader, la formation corrézienne ne pouvait espérer mieux que cette modeste 15e place.
- * **DIJON TRIATHLON (16E)** : Forfait lors de cette étape, le club de la Côte d'Or est la première lanterne rouge de l'année. Heureusement, il n'y aura pas de descente à la fin de la saison.



HOMMES

Quelle était la qualité du plateau ?

Le plateau présent était digne de celui d'une WTS. Huit athlètes de la start-list figuraient dans le classement final de la série championnat du monde en 2019 : le triple champion du Monde Mario Mola (Saint-Jean-de-Monts, 2^e), le quintuple champion du monde Javier Gomez (Triathlon Club Liévin, 2^e), le Montois Léo Bergère (8^e), les Norvégiens Kristian Blummenfelt (Valence Triathlon, 9^e) et le champion du monde Ironman 70.3 Gustav Iden (Valence Triathlon, 10^e), le Pisciacais Dorian Coninx (18^e), l'Autrichien Alois Knabl (Triathlon Club Liévin, 22^e), le Montpelliérain Pierre Le Corre (26^e). La seule absence de marque à déplorer était celle du champion du monde, Vincent Luis (Sainte-Geneviève).

Quels clubs ont passé une bonne journée ?

- * **POISSY TRIATHLON (1ER)** : Le tenant du titre n'avait pas la partie gagnée d'avance face à des rivaux, renforcés par des champions. Mais les bleu et jaune ont parfaitement géré leur affaire. Présents en nombre dans l'échappée, ils ont n'ont pas faibli à pied, parvenant à se hisser à trois dans le Top 10 (Dorian Coninx 1er, Tom Richard 9e et Aurélien Raphaël). Le magnifique succès au sprint de Dorian Coninx face à Kristian Blummenfelt et Léo Bergère est venu parachever cette belle journée.
- * **TRIATHLON CLUB LIÉVIN (2E-)** : Malgré l'absence de podium individuel, le club nordiste a fait douter Poissy grâce à une belle homogénéité (Javier Gomez 4^e, Andrea Salvisberg 11e et Alois Knabl 22^e).
- * **MONTLUÇON TRIATHLON (4E)** : Huitième l'an passé, le club de l'Allier a démarré de belle manière la saison en terminant

aux pieds du podium, à seulement six points de Saint-Jean-de-Monts qui dispose pourtant de meilleures individualités que lui. La grosse révélation du jour est l'Italien Gianluca Pozzati (5^e) qui n'a participé qu'à une seule WTS (30^e à Stockholm en 2017) et dont le meilleur classement international est une 7^e place à Miyazaki l'an passé.

- * **CHAMBERY TRIATHLON (9E)** : Le vice-champion de France 2019 peut être fier de ses débuts dans l'Élite. Il peut remercier le champion de Suisse junior 2019 Sasha Caterina (28^e) et le jeune Lucas Damalix (29^e), excellents en individuel.

Quels clubs n'ont pas passé une très bonne journée ?

- * **MONTPELLIER TRIATHLON (8E)** : Présente dans le Top 5 de la compétition en 2019, la formation héraultaise a démarré timidement la compétition. Elle attendait sans doute un peu mieux de Pierre Le Corre et Simon Viain, respectivement 6^e et 23^e.
- * **TRIATHL'AIX (12E)** : Excellent 9^e l'an passé, le club provençal n'a pas brillé de mille feux lors de cette réouverture. Pour sa défense, l'absence du vice-champion d'Europe junior Boris Pierre et la chute à vélo de Nathan Grayel l'ont privé de points précieux.
- * **SAINTE-GENEVIÈVE TRIATHLON (15E)** : Sans Vincent Luis, le club de l'Essonne, qui ne s'est présenté en outre qu'à trois sur la ligne de départ, ne pouvait guère faire mieux. À noter toutefois la belle 22^e place du jeune Guillaume Hay.
- * **VERSAILLES TRIATHLON (16E)** : Sans grosses individualités dans son effectif, le club des Yvelines était quasiment condamné à la lanterne rouge avant le coup malgré la combativité de ses garçons.

JESSICA ET CÉDRIC

fans de l'Altriman



Organisé depuis douze ans, l'Altriman a bien eu lieu le 11 juillet dernier malgré la crise sanitaire. Triathlète revient sur cette édition 2020 par le biais du témoignage de deux athlètes, Jessica Payssan et Cédric Brillard.

Triathlète Peux-tu te présenter succinctement ?

Jessica Payssan J'ai 25 ans. Je suis célibataire et étudiante en droit à Bordeaux d'où je suis originaire. Je suis licenciée au Club athlétique béglais, section triathlon.

Cédric Brillard J'ai 44 ans, je suis marié et papa d'une fille de 10 ans. Je suis opérateur chimie. J'habite à Artix dans le 64, entre Pau et Orthez.

Quand et comment es-tu venu(e) au triple effort ?

Jessica Après 10 ans de handball et une rupture des ligaments croisés, je recherchais un sport dans lequel je pourrais m'épanouir mais surtout me dépenser autant que je le faisais sur un terrain de hand. J'ai commencé la course à pied en guise de rééducation post-ligamentoplastie, puis le cyclisme en complément. J'ai ensuite croisé le chemin de quelques triathlètes, néophytes ou confirmés, qui m'ont poussée à m'intéresser davantage au triple effort. C'est en janvier 2017 que j'ai pris ma première licence au C.A. Béglais triathlon. Mon premier triathlon fut le triathlon XS du C.A. Béglais et de la ville de Bègles en juin 2016. Je n'avais que peu nagé en eau libre avant cela et mes premières fois en lac ont été chaotiques : je paniquais et faisais demi-tour au bout de 15 mètres seulement. Le jour de la course, la présence d'autres

personnes et l'ambiance m'ont permis de dépasser mes angoisses sans trop de difficultés. La partie vélo s'est bien passée mais la transition vers la course a été quelque peu rude sur les premières centaines de mètres, j'avais les jambes flageolantes ! Je garde un bon souvenir de cette course, celle qui m'a définitivement faite basculer dans la discipline.

Cédric J'ai commencé par le triathlon de Paris en 2011. Cela s'est mal passé car je n'avais pas nagé depuis l'université et je n'avais pas de vélo. J'étais déjà heureux d'avoir fini la course en vie !

Pourquoi as-tu souhaité participer à l'Altriman ?

Jessica Je n'avais jamais participé à l'Altriman avant cette année. J'étais jusqu'alors plutôt adepte des courses "roulantes". Initialement, je prévoyais de m'inscrire sur le half-Altriman. Puis un soir de décembre 2019, durant un entraînement de natation un peu costaud, l'idée m'est venue : pourquoi pas l'Altriman XXL ? Je faisais une année blanche dans mes études, j'avais du temps pour m'entraîner, c'était l'occasion ou jamais. Ni une ni deux, en janvier 2020, je me suis inscrite sur le format XXL.

Cédric J'ai toujours voulu participer à l'Altriman. Malheureusement, tous les ans à cette période, nous étions en vacances en Espagne. Cette année, à cause de la Covid-19, nous avons décidé de ne pas partir. Du coup, j'ai pu m'inscrire au dernier moment.

Avec qui étais-tu venue sur l'épreuve ?

Jessica J'ai réussi à motiver une amie qui s'est alignée sur le Half avec un de ses collègues. On ne s'est croisées que sur le circuit



As-tu ressenti une émotion particulière de renouer avec la compétition ? Avais-tu de l'appréhension ?

Jessica La compétition ne m'a pas manqué plus que cela. Toutes les courses que j'avais prévues et qui ont été annulées les unes après les autres n'étaient placées dans mon calendrier que dans un but préparatoire pour l'Altriman. Ma seule inquiétude était de voir cette course également annulée. Les organisateurs se sont battus jusqu'au bout pour que l'Altriman ait lieu et je leur adresse un grand merci et bravo pour leur engagement et leur ténacité. Je me suis présentée sur la ligne de départ emplie de gratitude, de soulagement et de joie d'être là.

Cédric J'avais peur de la température de l'eau et du parcours vélo. Finalement, la température et l'excitation du départ étaient très agréables !

Es-tu satisfait(e) de ta course ? As-tu apprécié l'épreuve ?

Jessica Je n'avais pas d'objectif particulier en prenant le départ, si ce n'est d'aller au bout de la course et de prendre du plaisir. C'est chose faite. Je peux donc dire que oui, je suis pleinement satisfaite de ma course. La météo ne nous a malheureusement pas permis d'apprécier la vue. Mais le cadre magnifique, les bénévoles et les organisateurs ont tous été d'une gentillesse extrême. Je reviendrai pour sûr, sur un format plus court peut-être !

Cédric Pour résumer, on peut dire que j'ai adoré le marathon. La natation s'est bien passée, le vélo a été un véritable calvaire. Je suis néanmoins content d'avoir fini. Je tiens à remercier les organisateurs. Cela n'a pas dû être facile pour eux de mettre en place cette épreuve avec le protocole sanitaire à respecter. Un grand merci aussi aux bénévoles pour leur gentillesse et... le calva au ravitaillement.

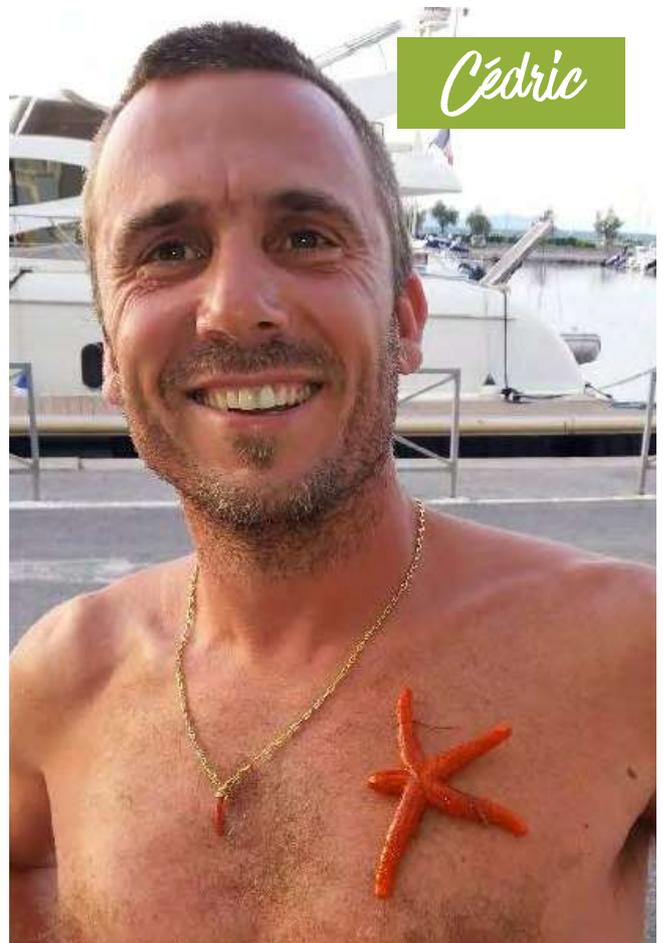
course à pieds. Cependant, le fait de les savoir sur la course me mettait du baume au cœur pendant les coups durs. Mon frère qui habite sur place était également présent. Il a pu me suivre en voiture sur une bonne partie du circuit vélo. Et puis, j'avais reçu pas mal de messages d'encouragement des copains restés à Bordeaux.

Cédric Pour la première fois, je n'étais pas accompagné. J'avoue que cela s'est avéré fort désagréable.

T'étais-tu préparé(e) sérieusement pour cette course ?

Jessica Me lancer sur une telle course, avec si peu d'expérience en triathlon (3 ans de compétitions seulement, essentiellement des formats olympiques et un seul format L à mon compte), relevait un peu de la folie. Il était hors de question pour moi de m'aligner sur cette course sans être bien préparée. Aussi, j'ai suivi un plan de préparation sur une vingtaine de semaines avec une moyenne de 13 à 15 heures hebdomadaires : 2 à 3 heures de natation (2 séances) ; de 6 heures en début de prépa à 13 heures de vélo au pic de la prépa (3-4 sorties) et environ 3-4 heures de course à pied (2 à 3 séances). Durant la période de confinement, le plan de préparation a dû être revu pour s'adapter à la situation. Heureusement, les organisateurs de l'Altriman nous ont communiqué une prépa spécial confinement qui a grandement aidé ! J'étais sur le home-trainer quasiment tous les jours !!

Cédric Je n'étais pas prêt car je n'avais pas nagé et roulé depuis le Bearman de l'année dernière. En revanche, j'ai profité du confinement et du chômage partiel pour courir tous les jours, muni de mon autorisation bien sûr.



ROMAIN GUILLAUME

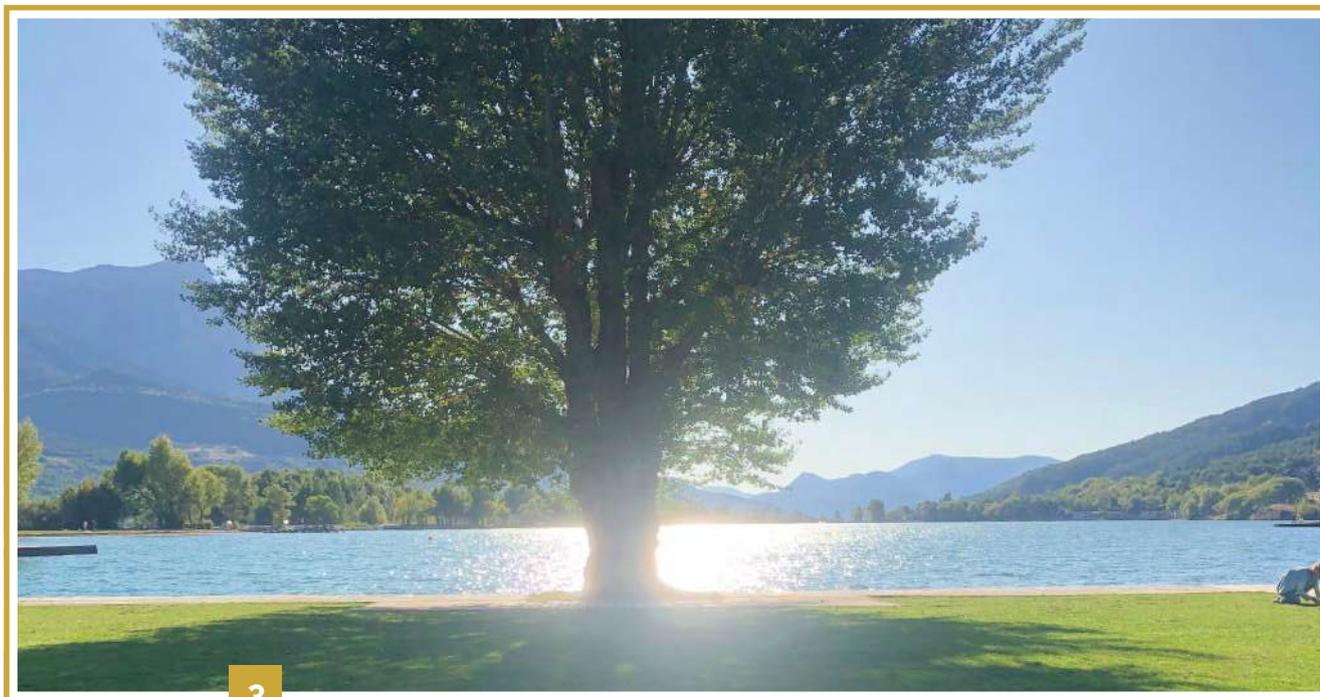
et sa ville

Après Arnaud Guilloux, c'est au tour de Romain Guillaume de nous présenter sa ville (Embrun) avec tous les endroits qu'il affectionne.



1 & 2

« La Combe d'Or » à Savines-le-Lac, de loin mon restaurant préféré dans les environs. Tu ne peux pas te tromper sur le choix du burger !!



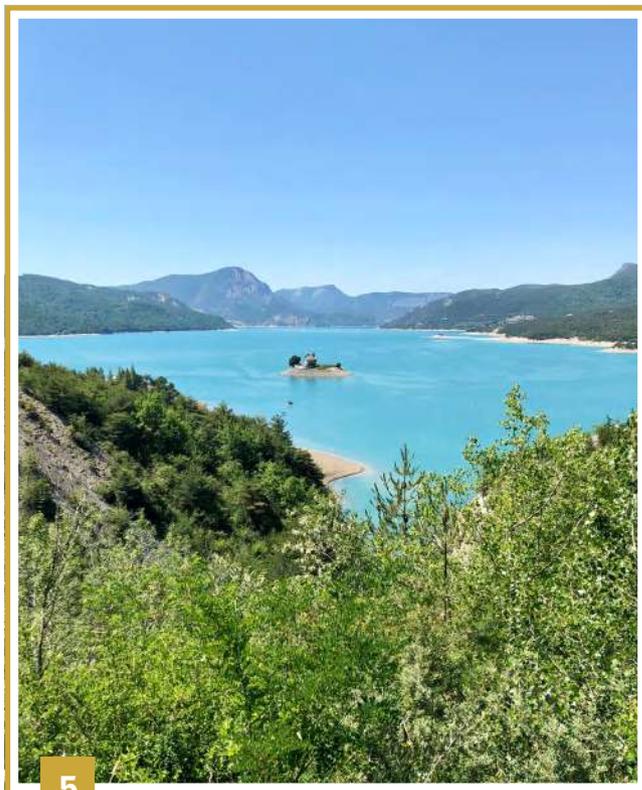
3

Le légendaire plan d'eau d'Embrun. À l'exception de la période estivale où je préfère laisser place aux touristes, c'est mon camp de base pour nager en eaux libres et faire des pique-niques tranquilles.



4

Le Pic Morgon... Incontournable quand on vient dans le coin. C'est un de mes trails préférés. La vue à 360° est à couper le souffle !



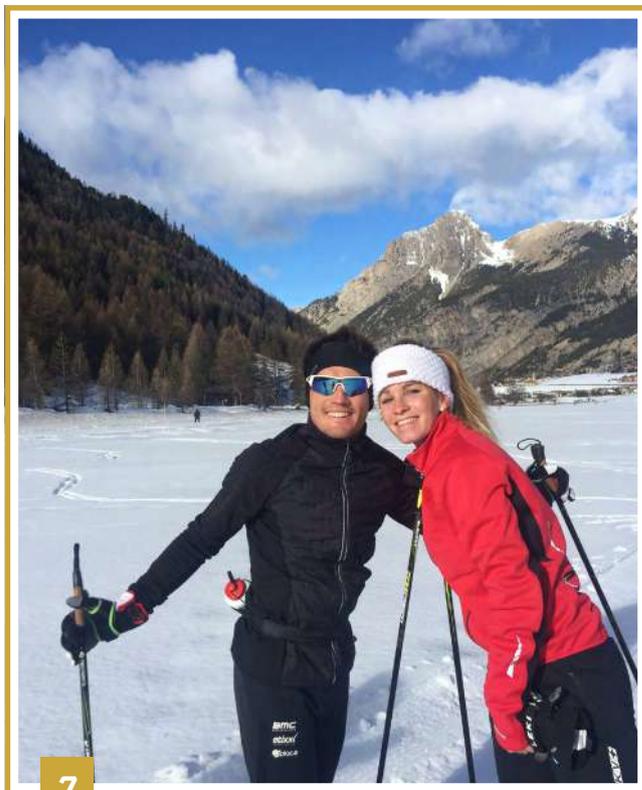
5

La «Baie Saint Michel », un des nombreux magnifiques points de vue du tour du lac de Serre-Ponçon. C'est mon tour favori à vélo lorsque j'ai une centaine de bornes à effectuer !



6

Impossible de comptabiliser le nombre de lancers de bâton que j'ai pu faire sur la plage de Crots avec Pumba, mon berger australien.



7

Même s'il est possible de rouler quasiment tout l'hiver, cette saison est parfaite pour pratiquer d'autres sports avec notamment le skating à Ceillac, ma station préférée car accessible à mon niveau de débutant...

REVUE D'EFFECTIF

chez les paratriathlètes à Vichy



Du 20 au 30 juillet s'est déroulée au CREPS de Vichy une revue de l'effectif de France de paratriathlon. Quel était l'objectif de ce stage ? Qu'en ont pensé les athlètes ? Réponses dans le reportage qui suit.

L'OBJECTIF DU STAGE

NICOLAS BECKER
(ENTRAÎNEUR NATIONAL PARATRIATHLON)

« L'objectif était de refaire le point avec tous les paratriathlètes identifiés, proposer des évaluations de terrain afin de pallier au manque de compétition, remettre le groupe dans des conditions optimales d'entraînement, notamment en natation, car le confinement a modifié les modes de préparation, refaire du volume à vélo et prendre nos marques en perspective de la préparation terminale de Tokyo en 2021. Même si la saison 2020 restera unique en son genre, nous gardons à l'esprit quelques épreuves ciblées au calendrier national et international ce qui permet d'orienter le contenu des séances spécifiques. Enfin, ce rassemblement permettait de proposer une ouverture et une action commune avec les potentiels (relève) qui ne font pas encore partie de l'équipe de France. En conclusion, ce stage a constitué une grosse opération, bien gérée par le staff technique et médical pour mener à bien 10 jours de stages pour un total de 23 sportifs présents. À noter que le DTN Benjamin MAZE était présent sur place avec nous sur les 3 derniers jours ce qui démontre bien l'attachement et le soutien

dont il a toujours fait preuve au regard du projet de performance paratriathlon. »

LES INFRASTRUCTURES UTILISÉES

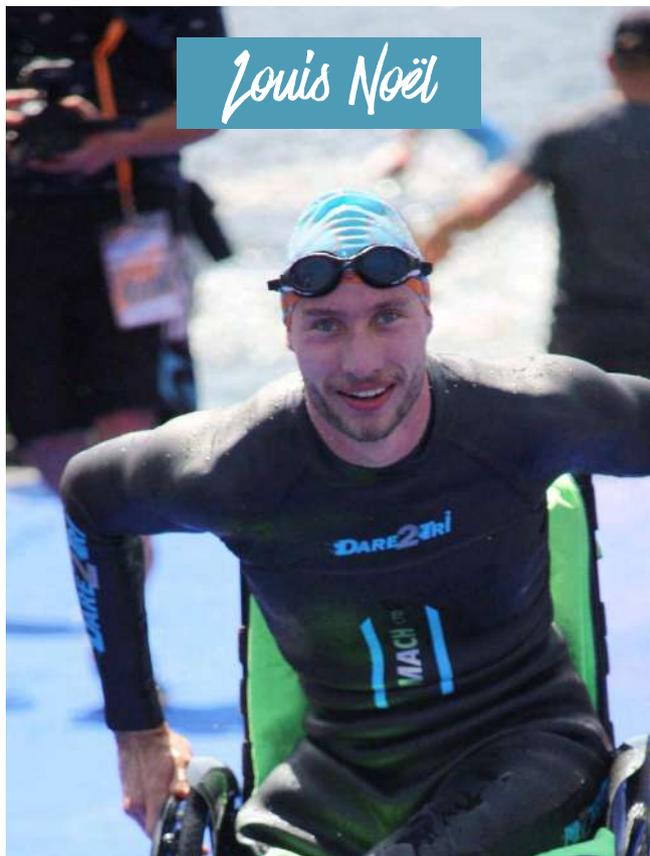
Le stage s'est effectué sur le site de Vichy, déjà utilisé en 2015 et 2016 avant Rio. Les athlètes étaient logés au CREPS (chambres individuelles) et ont bénéficié de soins kinés sur place. Les entraînements natation se sont déroulés dans un bassin olympique extérieur à 5' du CREPS et dans un plan d'eau réservé 1 fois par semaine. Le vélo s'est effectué sur des circuits variés (plats ou vallonnés) dans la plaine de la Limagne ou dans les monts Bourbonnais. Pour les séries spécifiques, les stagiaires ont utilisé une route ombragée en bord de rivière. Quant à la course à pied, les séances ont eu lieu dans le parc du centre omnisport ou sur les bords de l'Allier récemment aménagés ou sur la piste d'athlétisme mise à disposition.

L'AVIS DE DEUX STAGIAIRES

Peux-tu te présenter succinctement ?

Louis Noël J'ai 23 ans et j'ai toujours le sourire. Les deux piliers de ma vie sont la nature et le sport. Je viens de finir mes études en école d'ingénieurs en environnement et je cherche à me structurer entre sport et travail avec le triathlon comme philosophie de vie. Je suis né sans jambes. Certains travaillent le rapport poids/

Louis Noël



puissance en triathlon, je suis allé plus loin dans la démarche ! Je me suis mis au triathlon en même temps que je suis devenu végétarien, soit il y a environ 3 ans. C'est un sport qui m'a toujours fait rêver, avec son aspect art de vivre et dépassement de soi. J'ai testé beaucoup de sports (voile, ski, natation, vélo, badminton...) avant de tomber, par une succession de belles rencontres, dans le triple effort. J'ai réalisé mon premier tri à Ardres en mode défi, un format M, avec un vélo de 26 kg et un fauteuil d'athlétisme qu'on m'avait fait tester le matin même. J'ai ensuite réalisé les détectations équipe de France à Cannes où j'ai été retenu, puis ont suivi plusieurs triathlons. Depuis, je m'entraîne quasiment quotidiennement en suivant les précieux conseils de mon coach Cyril Chambelland, le président de mon club (Côte d'Opale Triathlon) et de mes mentors, Joël Jeannot et Koen Van Landeghem.

Mérim Amara J'ai 39 ans, je vis à Paris où je suis responsable marketing dans une grande entreprise informatique. Je suis non-voyante et je pratique le paratriathlon depuis 3 ans. Je suis venue à ce sport de manière assez progressive. Je me suis mise au sport il y a une douzaine d'années après m'être installée à Paris. Je travaillais beaucoup et ma vie commençait à se résumer à métro, boulot, dodo. J'ai cherché des clubs sportifs ouverts au handicap. J'ai commencé par faire du tandem, puis du ski, de la danse, des sports aériens... J'ai trouvé un club de roller plutôt ouvert d'esprit et je me suis lancée quelques défis du type 24 h du Mans rollers. Il fallait donc que je gagne en endurance et j'ai commencé à courir un peu. Toujours dans une optique de défi entre copains, j'ai fait un petit triathlon avec une amie. En 2017, une copine m'a proposé de participer aux championnats de France de paratriathlon.



Bracelets d'identification

Lors de vos entraînements ou en compétition
En cas de malaise ou accident, pouvoir

Etre **IDENTIFIE**
ALERTER vos proches
RENSEIGNER les secours.



Vos infos vitales en un coup d'œil !

+33 (0)6 61 02 34 28

www.data-vitae.com

Il fallait être licenciée pour participer à ce championnat et j'y ai vu l'opportunité de structurer ma pratique sportive autour du triathlon dans un club.

Combien de fauteuils possèdes-tu ?

As-tu trouvé des partenaires pour les financer ?

Louis Noël J'ai 3 "fauteuils" : un fauteuil roulant de vie, un hand-bike (vélo couché) et un fauteuil d'athlétisme. Je n'ai pas encore de partenaires... Avis aux amateurs !

Pour le moment, mon matériel est issu d'opportunités ou de prêts, mais ne m'est pas adapté. C'est moi qui m'adapte car le matériel, ça coûte très cher ! Avec l'augmentation de mes volumes d'entraînement, ce problème matériel devient un frein à ma progression. Avec des partenaires, du matériel adapté et ma motivation, un beau parcours pourrait commencer ! En tout cas, j'ai hâte de pouvoir aller de l'avant !

Peux-tu me présenter ta guide ?

Mérial Amara Ma guide s'appelle Aurélia Boulanger. Elle a 25 ans. Nous sommes dans le même club de triathlon toutes les deux, le RMA. L'année dernière, elle est devenue championne de France de triathlon Longue Distance l'année dernière et ses qualités humaines n'ont rien à envier à ses qualités physiques. Lorsqu'en 2018, j'ai cherché quelqu'un pour me guider lors d'une Paratriathlon World Cup qui se tenait à Besançon, Aurélia m'a tout de suite répondu que cette expérience de guidage l'intéressait beaucoup alors qu'elle venait d'arriver et que nous ne nous connaissions pas vraiment. Nous nous sommes très bien entendues et c'est toujours un plaisir de partager une épreuve ou une séance de sport avec elle.

As-tu déjà participé à des compétitions ?

Quel est ton meilleur résultat ?

Louis Noël En 2018, à Ardres, dans le Pas-de-Calais, j'ai réalisé mon premier triathlon qui m'a donné envie de continuer. Depuis, j'ai fait plusieurs tri S et de l'eau libre en format 2500 m. J'ai fini 2^e aux championnats de France de paratriathlon l'année dernière.

Mérial Amara J'ai participé à beaucoup de triathlons du S au L, 2 championnats de France et 2 PWC. J'ai été vice championne de France de paratriathlon.

Pourquoi as-tu souhaité participer au stage de Vichy ?

Était-ce la première fois ?

Louis Noël Le staff de l'équipe de France m'a proposé de venir au stage de Vichy, je me suis vite organisé pour répondre favorablement ! C'est ma première expérience du genre, je ne voulais surtout pas la rater !

Mérial Amara J'ai déjà effectué des stages avec mon club mais jamais en paratriathlon avec la fédération. J'y ai vu beaucoup d'opportunités : évaluer ma progression, bénéficier d'un encadrement de grande qualité, mieux comprendre et appréhender le monde du paratriathlon et prendre des bonnes pratiques auprès d'athlètes expérimentés. Comment mieux apprendre qu'au contact de l'équipe de France ? De plus ce stage entrait dans mon plan de préparation, je pouvais me libérer professionnellement et Aurélia était disponible pour le faire avec moi. Toutes les planètes étaient donc bien alignées vis-à-vis de ce stage.

As-tu abordé le stage en pleine forme ?

Mérial Amara Je m'entraîne depuis quelques mois pour préparer un ironman et j'étais dans une phase où je faisais des gros



volumes d'entraînement. J'ai donc abordé le stage entraînée mais pas forcément très fraîche.

Qu'as-tu aimé durant le stage ?

Louis Noël Tout ! C'était vraiment l'occasion d'échanger avec l'équipe et le staff : très enrichissant en termes d'expériences et de techniques. Une des choses que j'ai apprises, c'est l'importance de la récupération ! Je suis arrivé ultra-motivé avec l'idée de tout faire à 300 %. Avec les charges d'entraînement, je me suis vite rendu compte que les entraînements souples ou récup étaient des moments privilégiés pour être d'autant plus performant par la suite.

Mérial Amara J'ai adoré bénéficier de l'émulation du groupe et pas n'importe quel groupe. Les membres de l'équipe de France ont, bien sûr, des objectifs ambitieux et sont donc ultra motivés, c'est très dynamisant. De plus il y avait des handicaps différents dans le groupe et donc autant de profils, d'histoires et d'expériences différents, mais tous très enrichissants. De plus, l'ambiance était très sympa, le groupe solidaire et enthousiaste malgré notre quête à tous de la performance. J'ai aussi beaucoup appris sur moi et sur notre binôme avec Aurélia ce qui va nous permettre d'optimiser notre pratique à deux. Par exemple, nous nous sommes rendus compte que dans l'effort je préfère rouler en mettant un gros braquet alors qu'Aurélia est plus à l'aise en roulant en fréquence. Nous sommes donc toutes deux sorties un peu de nos habitudes afin de trouver un équilibre qui nous permette de mieux performer ensemble. J'ai apprécié ce temps pris ensemble et avec les encadrants pour mieux nous connaître, analyser, tester et nous perfectionner.

T'es-tu fixé des objectifs pour la fin de saison ?

Et pour les années à venir ?

Louis Noël En cette période de crise sanitaire, j'imagine que je ne ferai pas ma première compétition internationale cette année. En tout cas, je serai aux championnats de France en septembre à Quiberon.

Pour les années à venir, on verra au fil de l'eau mais je suis déterminé à m'investir dans l'aventure du haut niveau avec pourquoi pas Paris 2024 dans le viseur !

Mérial Amara Je pense participer aux championnats de France de paratriathlon en septembre. Ensuite, on verra si j'arrive à me qualifier pour des courses internationales. Sinon, pour assouvir mes envies de longues distances, je prépare l'Ironman de Barcelone qui est censé se tenir en octobre. C'était mon gros challenge de l'année, on croise les doigts.

Scotcher les lanières de son casque, cela fait gagner 2 ou 3 secondes. Celles qui ont permis à Benoît d'être champion du monde de Duathlon 2014.

Scotcher ses lanières de casque pour les rigidifier et ainsi gagner du temps pour les mettre, voilà une des idées que Benoît Nicolas a eue pour améliorer ses performances. Benoît c'est un peu le MacGyver du Duathlon. Quand on lui demande quelles sont ses autres fabrications « maison », il répond : « Je scotche les languettes de mes chaussures, comme ça elles ne sont pas recourbées à l'intérieur de mes pompes quand je dois les enfiler à toute vitesse avant d'aller courir. » Et ce côté « control freak » chez Benoît jusqu'où va-t-il ? Si vous souhaitez découvrir la suite, rendez-vous sur www.apurna-endurance.fr

NOUVEAU

LONGUE DISTANCE



APURNA®

LA NUTRITION D'UN SPORTIF
EST AUSSI UNE DISCIPLINE.

QUATRE BRETONNES

dans le vent



Le Finistèreman Everial est un défi chronométré, testé et inventé en 2019 par Stan Thuret. Ce navigateur finistérien avait mis 38h06'17 pour effectuer 3,8 km de natation, 120 milles en voilier, 180 km à vélo et 42 km en course à pied. En juillet et en août 2020, le Finistèreman s'est ouvert au plus grand nombre, en solo, en relais et en équipe et sur tous types de bateaux. Triathlete s'est intéressée à quatre sympathiques bretonnes conquises par l'aventure qu'elles ont vécue.

Triathlete Peux-tu nous présenter les quatre ladies ?

Marion Roucher (la porte-parole) : Nous sommes 4 copines et nous nous sommes rencontrées via le triathlon il y a 4 ans. Chacune évolue dans un club différent depuis l'année dernière. Ce qui nous lie est notre passion pour les sports d'endurance.

* **MARIE PROTAT**, 38 ans, ingénieur militaire et maman pour la première fois il y a 15 mois. Elle est licenciée au club des Dauphins de L'Elorn à Landerneau. Avec 10 Ironman à son actif, dont 2 fois Hawaii, elle pratique le triathlon depuis 15 ans. Marie est la plus expérimentée des quatre dans la pratique. Après la naissance de sa fille au printemps 2019, elle n'avait pas repris le sport de manière intensive.

* **JEANNE COURTOIS**, 29 ans, ingénieure. Jeanne pratique le triathlon depuis 4 ans après une carrière dans la voile de haut niveau avec sa sœur jumelle, Julia. Elle est licenciée à Brest Triathlon et a intégré le Team Argon en 2018. Jeanne aime le sport et la compétition. Elle est travailleuse et déterminée. C'est ainsi qu'elle a réussi à se qualifier pour les championnats du monde Ironman à Hawaii après son premier Ironman à Lanzarote en 2018.

* **JULIA COURTOIS**, 29 ans, pharmacien. Également licenciée à Brest Triathlon et après de longues années à pratiquer la voile de haut niveau avec sa sœur, c'est elle qui a été à l'initiative pour commencer le triathlon en 2016. Elle a rejoint également le Team Argon en 2020. Julia aime les défis. Elle ne dit jamais non lorsqu'on lui propose de s'inscrire à un Ironman ou à un ultra-trail, s'entraînant toujours de manière rigoureuse. Elle a d'ailleurs bouclé la Transmartinique (144 km) en 2018 à 26 ans.

* **MARION ROUCHER**, 31 ans, chef d'entreprise. C'est une férue de sports de plein air et de voyages. Nageuse en bassin depuis ses 12 ans, elle a toujours baigné dans le milieu du triathlon depuis toute petite grâce à son papa et sa soeur. C'est seulement en 2016 qu'elle a décidé de s'y mettre. Elle aime particulièrement les épreuves durantes de montagne, que ce soit pour le triathlon, le trail, le bikepacking ou tout autre sport de nature.

Comment avez-vous eu l'idée de participer au Finistèreman ?

Nous avons vu le défi du Finistèreman lancé par Stan Thuret (navigateur professionnel au sein du team Everial) en 2019 et



nous avons trouvé l'idée géniale ! Avec l'annulation de toutes nos compétitions pour cette saison, il ne nous a pas fallu longtemps pour nous décider et nous motiver à relever le défi. Le projet rassemblait de fortes valeurs qui nous correspondent: le dépassement de soi, la solidarité, l'esprit d'équipe et la mise en lumière de notre beau département finistérien.

La partie voile a été la plus difficile à mettre en place car il a fallu trouver un bateau pour rallier Port-La-Forêt à Roscoff (120 miles nautiques). C'est un beau parcours qui passe par des endroits difficiles, qui peuvent être dangereux si on ne maîtrise pas la voile. C'est Pierre Leboucher qui s'est proposé de nous aider. Nous avons eu la chance de naviguer avec lui sur son Figaro 3 Guyot Environnement, une expérience exceptionnelle ! Marion est la moins aguerrie à la voile, mais avec l'expérience des 3 autres filles qui baignent dans la voile depuis toutes petites et avec l'aide précieuse de Pierre, tout s'est super bien passé.

Marie, Jeanne et Julia avaient déjà réalisé plusieurs Ironman. Marion était novice sur la distance. Cela a donc été son baptême du feu, malgré une expérience de la Longue Distance de chaque épreuve individuellement.

Le premier gros défi à relever a été de s'entraîner en un temps record (à peine 2 mois), avec des différences de niveau dans chaque sport, après 2 mois de confinement et avec les contraintes de famille et professionnelles que l'on connaît.

Peux-tu nous expliquer le défi qu'il y avait à réaliser ?

Le défi consistait à faire le tour du Finistère, en triathlon et à la voile, en enchaînant natation, voile, vélo et course à pied.

En termes de distance, cela correspondait à un Ironman plus un 120 miles nautique, sans s'arrêter. Nous avons décidé de le faire toutes les 4, en restant ensemble du début à la fin. Nous avons le parcours sur nos GPS. Il n'y avait pas de matériel imposé pour faire l'épreuve. Le choix du bateau a été primordial. Nous voulions le faire avec un bateau performant. L'aide de Pierre a été précieuse. Pour la partie cyclisme, nous avons fait le choix d'utiliser nos

vélos de chrono. Pour le reste de l'épreuve, nous avons eu un soutien matériel du Team Argon, notamment grâce à des tenues Compressport et des combinaisons Zone3 pour la natation. Pour la partie voile, le but était de ne pas être malade pour ne pas démarrer le vélo ventre vide et énergie à zéro. Mais heureusement, tout s'est bien passé de ce côté-là ! Nous avons prévu 2 repas appertisés, à 19h et à 3 h du matin.

Pour le reste du parcours, nous avons l'assistance des parents de Jeanne et Julia, mais aussi des copains, pour pouvoir recharger en eau et en nourriture. Julia avait préparé un plan de ravitaillement, avec un stop tous les 45 km à vélo et tous les 5 km à pied pour pouvoir recharger. Chacune avait prévu son propre ravitaillement. Les goûts et les couleurs, ça ne se discute pas...

Comment s'est passé le défi ? Dans quel état avez-vous terminé votre aventure ?

À l'unanimité, ce qu'on retient le plus de ce défi, c'est l'aventure humaine. Au-delà de l'épreuve sportive qui est difficile et du parcours qui est sublime (c'est pas pour être chauvines, mais les paysages bretons sont grandioses), le fait de réaliser cette aventure à quatre du début à la fin a été clairement ce qu'on a pu faire de plus dur mais aussi de plus beau.

La partie natation s'est bien déroulée. Nous avons décidé de placer Marie et Marion devant et Jeanne et Julia dans leurs hanches. C'est passé plutôt vite car nous avons l'euphorie de début de course. Pour la navigation, nous nous sommes relayées à la barre et à la bannette. Certaines ont dormi à peine 2 h et d'autres presque 8 h, mais on ne dévoilera pas tout ici (rire). Passer des pointes mythiques du Finistère comme la Pointe du Raz ou la presqu'île de Crozon au coucher de soleil, c'était magique. On en a pris plein les yeux.

Sur le vélo, la tactique a été différente. Les jumelles se sont placées devant, Marion et Marie dans leur roue. Nous avons des copains derrière nous en voiture pour assurer la sécurité mais aussi l'animation, en agrémentant les 180 km d'une playlist musicale.



Sur la partie course à pied, nous n'avions pas tellement de tactique. Nous savions qu'à partir de là, ça serait difficile pour nous toutes, alors c'était un peu : « sauve qui peut ! ». Nous avons commencé la course à pied à 13h30 sous une grosse chaleur. Avec des portions de sable et de sentier côtier, cela a été la partie la plus difficile du parcours. Le fait de partager tout ça avec la famille, les amis et même des inconnus venus nous encourager sur le parcours a constitué des moments exceptionnels. Bien sûr, ça a été dur. Le parcours a été difficile et on est toutes passées par des moments de moins bien. Mais on a fini toutes les 4, fatiguées, mais ensemble et heureuses.

Combien de personnes ont participé au total à ce défi ? Un classement a-t-il été réalisé ?

Au total, nous étions 4 à faire le défi en entier, Pierre Leboucher a réalisé la partie natation avec nous, ainsi que la partie voile. Une copine qui a fait l'assistance est également venue nous soutenir

sur la moitié de la course à pied. En comptant l'assistance et l'aide logistique, ce défi aura au total mobilisé une dizaine de personnes, en plus de nous quatre. Nous étions les premières à réaliser le défi du Finistèreman en équipe, nous avons mis 29h45. Stan Thuret qui avait réalisé le parcours en solo l'année dernière avait mis 38 h. D'autres équipes se sont également lancées en relais.

As-tu autre chose à ajouter ?

Je recommande à tout le monde de tenter l'expérience, en solo, en relais ou en équipe. C'est une aventure extraordinaire qui va au-delà de la performance physique.

En cliquant sur le lien ci-dessous, vous pourrez visualiser une vidéo réalisée durant l'aventure des quatre ladies : <https://m.youtube.com/watch?v=DWnBskI1oro>



LEPAPE

AU CŒUR DE VOTRE SPORT



FÉDÉRATION
FRANÇAISE DE
TRIATHLON

FOURNISSEUR OFFICIEL DE LA FÉDÉRATION
FRANÇAISE DE TRIATHLON



CODE VALABLE
ONLINE &
EN MAGASIN

*Sauf sur les produits déjà remisés

HOME-TRAINER
-5%

RUNNING · FITNESS

-25%

CYCLISME · RANDONNÉE

-20%

NATATION · COMBINAISONS

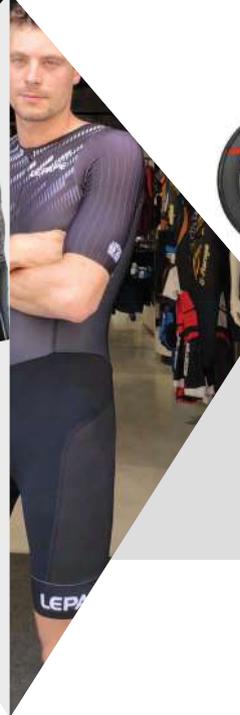
-15%

CYCLISME
COMPOSANTS
& ACCESSOIRES

-10%

ÉLECTRONIQUE
VÉLOS & CADRES

-5%



LEPAPE STORE PARIS
CHAMPS-ÉLYSÉES
39 RUE D'ARTOIS PARIS 8^E

LEPAPE STORE LYON
RÉPUBLIQUE
9 RUE GRÔLÉE LYON 2^E

PLUS DE TRIATHLON SUR

WWW.LEPAPE.COM

DES EXPERTS À VOTRE ÉCOUTE
AU 01 53 75 00 00

PAIEMENT EN 2,3,4X
SANS FRAIS DÈS 90€

LIVRAISON OFFERTE
DÈS 90€ D'ACHATS

EXPÉDITION EN
24H CHRONO



PARTENAIRE OFFICIEL
DU GRAND PRIX DE TRIATHLON 2020



PARTENAIRE TITRE DU TRIATHLON
DE DEAUVILLE LONGUE DISTANCE



PARTENAIRE DU TRIATHLON
DE LA BAULE



HUUB

ZEROO

cervélo

PINARELLO



BMC
SWITZERLAND

GARMIN.



LE JOUR OÙ

Emmie Charayron

Le 24 juillet dernier, Emmie Charayron a annoncé qu'elle prenait sa carrière sportive après 22 ans de pratique du triple effort. Triathlete lui a demandé de se remémorer les grands moments de celle-ci.



LE JOUR OÙ...

13 SEPTEMBRE 1998

J'ai connu mon baptême du feu en triathlon

13 septembre 1998, lac de Miribel Jonage, triathlon de Vaulx-en-Velin. Je suis poussine. Il y a une très grande émulation dans la Région Rhône-Alpes. Les challenges Jeunes la nourrissent. Les Clubs veulent afficher leurs forces en nombre et en qualité. Je veux déjà afficher la mienne en rivalisant avec les garçons, Axel Noharet, Yvan Jarrige, Hugo Guerret, Aldric Pagay, j'en oublie... J'aime, j'adore cette rencontre. Reculez, reculez et Pan !! Bien sûr, je me suis fait surprendre cette première fois, on ne m'y reprendra plus. Mon vélo, la « petite Mule » n'a qu'une vitesse, je tourne les jambes à bloc comme quand j'allais acheter le pain ! La course à pied, un régal ! Je repasse la revue... Souvent c'est Bruno Copetti qui nous médaillait tous, sous l'œil approbateur de Jean-Marc Grossetête, le chef. Frank Lambomez lui tenait et lâchait rarement le micro. Faut-il autrement remercier tous les organisateurs ?



2007

J'ai remporté mon premier titre national chez les jeunes à Montluçon

Pluie, froid, inconnue, concentration. J'ai refait au moins mille fois le parcours dans ma tête, les yeux fermés. J'ai troqué la petite mule pour le beau Cannondale rouge de ma mère, beau comme une Ferrari et rapide aussi malgré la pluie. Ce premier titre je le voulais, je ne me laissais pas le choix et pourtant il y avait Charlotte Morel, Julie Nivoix... Quel bonheur ! À partir de ce jour, ma mère a cousu tous les petits rubans tricoloreS sur une veste. Le col accueillerait les championnats de France et les championnats d'Europe. La manche serait réservée aux Mondiaux.



10 MAI 2008

J'ai décroché mon premier titre européen chez les juniors à Lisbonne

Je suis prête ! Je suis chez Vanessa Fernandez, mon idole (NDLR : lauréate de la course Élite). J'ai face à moi Anaïs Moniz (redoutable en natation et vélo) et Kirsty McWilliam (nageuse et coureuse). La tâche s'annonce rude. Nous avions estimé que je pourrais reprendre 1 minute à Anaïs, à condition de rouler aussi fort qu'elle. Mission accomplie !

5 JUILLET 2009

Je conserve mon titre de championne d'Europe junior à Holten

La pression, elle accompagne l'athlète comme un chaperon. Vous pensez la maîtriser, l'orienter vers quelque chose de positif, la calmer. Klamer ! Rachel était chez elle et en grande forme, moi aussi. Beaucoup m'attendaient au détour de ce chemin. Je le savais, j'étais confiante. Et j'ai gagné !



13 SEPTEMBRE 2009

Je deviens championne du monde junior à Gold Coast

L'envie, l'envie, l'envie ! La saison avait déjà été superbe, je voulais la prolonger jusqu'en Australie. Du coup, je n'ai pas trop profité de mon doublé européen junior. Je voulais gagner et prendre ma revanche sur Vancouver. La veille, Hollie Avil gagne chez les U23, je regarde la course attentivement et je trépigne d'impatience d'être à mon tour sur la ligne de départ. J'ai gardé l'envie, une joie intense de courir jusqu'à la ligne et même après... Quand je pense que j'ai failli rater l'avion ! Merci à Laurent Massias et à son équipe d'avoir convaincu le pilote ! On n'a plus jamais vu de valise-vélo voler aussi vite dans un aéroport. Au retour, j'apprends au téléphone que j'ai le Bac ! Je plane...



6 JUILLET 2010

Je monte pour la première fois sur le podium d'une WTS

La Cour des Grands. Inoubliable ! Le début d'une reconnaissance de mes pairs. Nicola Spirig, Helen Jenkins... une affiche formidable. Cette année, je passe Vanessa Fernandez à pied. Je vole ou je rêve ! Nicola accélère dans le dernier kilomètre, Helen hésite. J'y vais, je ne tiendrai pas ! Je ne tiendrai pas ! Mais si, je l'ai fait !!! (2°). Je dis merci à toutes les athlètes.

25 JUIN 2011

Je m'empare de l'or lors des championnats d'Europe Élite à Pontevedra

Une chaleur accablante. Je suis portée par une force incroyable. Ces années s'enchaînent avec bonheur. No limite now. Alors, pourquoi pas ! L'Espagne, le Portugal me vont bien. Une natation avec le courant fort de la marée, un vélo difficile avec une belle longue bosse comme j'aime, et une course à pied dans les ruelles pavées de la vieille ville. Extraordinaire ! J'y ai cru dès le vélo. Quand les jambes tournent comme ça, c'est bon. T2 : je pars à bloc. Je voulais faire l'écart d'entrée. Ensuite, ne rien lâcher, relancer toujours. Je m'étais préparée à ça... La foule me porte. Mes parents, qui ont effectué le voyage en voiture de nuit avec Fred Roujol sont là. Je suis heureuse. La pression, cette vieille amie, avait eu du bon cette fois encore. La veille, Laurent Vidal avait raconté sa course de Pékin, avec son style, son accent, et ce fou rire à me donner des crampes. À la remise des récompenses, j'aperçois Frank Bignet. Il semble satisfait. Mon père me sourit en filmant.





4 AOÛT 2012

Je termine 18^e des JO de Londres

Je vous livre mon sentiment, l'analyse serait bien plus longue. Bien entendu, tout de suite après la course, c'est la déception qui prévaut. Je pense d'abord à moi et aux efforts quotidiens consentis pendant tant d'années, qui n'ont pas cette fois porté leurs fruits. Puis à mon entourage et à vous triathlètes. Je réalise que cet idéal olympique, je ne le voulais pas pour moi seule, mais je souhaitais le partager, un peu comme lorsque l'on trouve une chose magnifique. Bien sûr, j'avais pour le moins du vague à l'âme. L'histoire retient la victoire, parfois le podium, mais on ne décrit pas l'éléphant en décrivant son œil. Nicola Spirig avait, elle-aussi, terminé 18^e lors de sa première Olympiade. Cela me laisse de l'espoir...

Le soir, en me promenant le long de la Tamise, Fish and chip de mise, nous débriefons tranquillement. Je réalise le 8^e temps à pied, sans être pourtant dans la course. Je me suis battue jusqu'au bout. Le final de la course a été extraordinaire. Le sprint de Nicola Spirig et Lisa Norden et la fin de course héroïque de Paula Findlay feront de Marble Arch un mémorial si la mémoire a besoin de lieux. Je ne regrette rien de mes choix, ni des erreurs commises à l'approche des Jeux. Je les connais, je les comprends maintenant. Je ne pouvais pas ne pas les faire. Le tableau des Signatures des athlètes est chez moi. Je le contemple parfois, lisant derrière les noms, les trajectoires des athlètes. Dès 12 ans, j'avais rêvé d'être olympienne, je suis fière de l'avoir été avec elles.



AOÛT 2014

Je prends Laurent Vidal comme coach

Depuis le début de ma pratique, et bien avant qu'elle ne se concrétise par une licence de Triathlon, c'est mon père qui m'a accompagné. Il a toujours eu du mal à utiliser le mot entraîneur ou coach. Il préférerait le mot accompagnateur. On a fait un sacré bout de chemin ensemble. À 12 ans, j'avais déjà demandé à mon père s'il pouvait m'amener aux Jeux Olympiques. Après les avis de prudence, de difficultés, de sacrifices annoncés, avec ma totale acceptation (si on peut avoir l'acception de ce mot à cet âge), un plan de carrière a été tracé avec des objectifs chiffrés par année. En ce sens, ce projet fut idéal, au sens où il est allé à son terme, et plutôt parfaitement durant ces années.

L'année post-olympique est toujours un peu difficile à gérer. Il faut prendre du repos et du recul. Je voulais ne rien regretter. L'expérience de Laurent, son projet de coacher un petit groupe de filles (Andrea Hewitt, Alexandra, et moi) m'a séduit. Six mois en France et six mois en Nouvelle Zélande, je pensais que cela pouvait être une solution pour augmenter ou stabiliser mon niveau. Je voulais tenter l'expérience, de plus ma vie se réorganisait. Rendez-vous à Christchurch en Nouvelle-Zélande.

4 OCTOBRE 2015

Je gagne mon premier titre national Élite à Nice

Avec Laurent, nous avons épinglé cette course au calendrier. Elle manquait à mon palmarès, c'est-à-dire à ma veste à rubans. (cf. question 2). À mes côtés sur le podium, on retrouvait Léonie Périault et Cassandre Beaugrand. Pour offrir à nos jeunes une « culture triathlon », il faudrait retrouver les anciens résultats complets pour qu'il puissent suivre les traces de leurs aînés. Ce titre était émouvant. J'avais face à moi des jeunes aux dents longues. Mais ce titre, je le voulais et je suis allée le chercher.

2016

Je déclare forfait pour les Jeux Olympiques de Rio

Je termine une séance à pied de folie. Les chronos sont super bons. Je les note et les compare. Tout va bien même si je rentre en voiture avec une petite gêne. Le matin suivant, mon ventre semble exploser quand je pose le pied au sol. J'appelle Claude Marblé, le médecin de l'équipe de France... Il s'en suivra une torture de 30 jours : multiples examens, décisions à prendre, dossiers de substitution à faire, des larmes dans le ventre. Quelques temps plus tôt, le décès brutal de Laurent m'avait déjà ébranlée. Je suis perdue... Reconstruire, tout reconstruire... Au final je décide de m'entourer de mon père, Bertrand Venturi et mon compagnon. Toutes les forces sont orientées vers Rio. Il ne reste plus trop de cartouches pour aller chercher la qualification. On accélère les étapes de la programmation, avec une grosse pression fédérale notamment pour les filles avec cette phrase répétée encore et encore : « si pas de niveau pas de dossard. » Comme s'il était besoin de le préciser ! Je décroche une 6e place à Abu d'Abi, annoncée comme la dernière course pour se qualifier. Je suis sélectionnable ! Toujours pas de nouvelle. Cette attente me stresse je ne comprends pas pourquoi on attend si longtemps. On me demande d'aller une nouvelle fois me confronter à Cagliari avec toutes les Françaises, comme si cette course devenait l'épreuve de sélection. Le profil de la course, cette année-là, est très sollicitant musculairement. Je réussis ma course en terminant 4e et 1re Française. Je décroche finalement cette qualification. Mais mon corps n'a pas suivi... Il aurait suffi d'un peu de repos, d'un peu de confiance. C'est pour moi un effondrement. Je me sentais plus forte qu'à Londres et plus sereine. Le parcours de Rio, typé Madrid, me plaisait. Tout n'est pas question de hasard, ni d'opportunités.

11 MAI 2019

Je remporte mon dernier succès lors d'une compétition internationale (coupe d'Europe Sines)

On dit souvent que ce qui ne tue pas nous rend plus fort... Suite à Rio j'ai été écoeuvrée par tout le système, mais je sentais encore une flamme quelque part. Après l'opération de mon hernie crurale, j'avais tout à reconstruire. Certains sponsors m'ont lâchée, les créneaux piscine sont devenus durs à trouver et les aides se sont faites rares. Le sport est brutal. Commence alors le troisième chapitre de cette carrière. J'en suis autant fière que des autres, car j'ai réussi à revenir à un certain niveau avec l'impression d'avoir tous les éléments contre moi. Il m'a fallu chercher à m'en sortir, reconstruire une bulle de protection, fouiller dans mes souvenirs la source de ma propre force... J'ai commencé l'année 2019 avec de bonnes courses. Tout redevenait conforme à mon plan. Je prenais tout le positif pour continuer ma route. Sines est arrivé en fin de cycle. C'est une victoire qui m'a fait plaisir vu le contexte.



30 JUIN 2019

J'obtiens mon 3e et dernier titre national à Metz

Au départ de cette course, je suis triste et mélancolique. Ma grand-mère est « partie » une semaine avant. Ses obsèques ont lieu trois jours avant la course. C'est difficile ! Je me remémore ces lignes droites « boîtes aux lettres » et les séries « escaliers », le long de sa maison, qui nous accueillait pendant les vacances. Je suis contente, j'essaie d'être en harmonie avec la vie. La canicule rend les conditions difficiles, mais j'ai toujours été à l'aise dans la chaleur. Le départ est donné. Je vais courir comme s'il ne me restait rien à perdre. En moi, je sais qu'il est possible que ce soit mon dernier championnat de France. Troisième Ruban finalement.

24 JUILLET 2020

Je décide de prendre ma retraite sportive

J'ai pris le temps d'ôter les épingles une à une, et j'ai posé le dossard. Je l'ai posé respectueusement sur la table, je l'ai contemplé, admiré. Si c'est parfois difficile d'en mettre un, ça fait bizarre de l'enlever. J'ai vécu ma pratique passionnément, guidée par une énergie et un désir immense tourné vers un idéal. J'ai vécu des moments extraordinaires qui transcendent ceux plus difficiles. Quoi qu'il en soit, ce sont tous des moments précieux. Il fallait vous l'annoncer puisque vous étiez partout avec moi. Ce moment a été pour moi émouvant. La naissance d'une nouvelle vie, me rend heureuse. Je suis contente, je vais de l'avant.

PAUL GEORGENTHUM

a pris de l'attitude



Du 16 juillet au 06 août, 11 athlètes du groupe « Relève », âgés de 19 à 21 ans, ont participé à un stage au CREPS de Font-Romeu. Le champion d'Europe junior 2019 Paul Georgenthum, qui faisait partie de ce rassemblement, nous raconte comment il a vécu l'expérience.

Dans quel état de forme as-tu abordé ce stage ?

Et sur le plan moral ?

Es-tu un peu perturbé par l'absence de compétitions ?

Paul Georgenthum Sur le plan physique, j'étais plutôt en forme en arrivant à Font-Romeu. Je venais de courir un 5 km sur route en 14'28. La charge conséquente des semaines d'entraînement a plutôt été bien encaissée par mon corps. Sur le plan moral, je ne suis pas perturbé par l'absence des courses. Je me suis adapté à la situation actuelle. Je me focalise déjà sur la saison prochaine. Je suis content d'être en bonne santé et c'est là l'essentiel. Après le confinement, j'ai passé 6 semaines à la maison avec ma famille. Cela m'a fait beaucoup de bien.

À qui était réservé ce stage ? Quel était son objectif ?

Quelle était sa durée ? Qui étaient les encadrants ?

Sur le stage, nous avons retrouvé le groupe actuel de l'équipe de France relève. Nous étions 11 athlètes, âgés de 19 à 21 ans. Nous montons à Font-Romeu depuis l'hiver 2018. L'objectif est pour nous (athlètes) et pour les coaches d'accumuler un maximum de connaissances et de données sur nos différentes adaptations à l'altitude et à quel moment nous sommes performants après le stage lors de la redescente. Certains athlètes le sont de suite à la descente, d'autres deux semaines après. C'est donc un stage bénéfique à court terme pour le côté sportif car nous avons fait beaucoup de volume mais également à long terme pour notre carrière future. Nous sommes restés trois semaines, du 16 juillet

au 6 août. Mika (Ayassami), notre coach de Boulouris, a fait les 3 semaines de stage. Romain Lieux, notre entraîneur national, était présent la première partie du stage. Jérémy Garric et Anthony Birat, qui aidaient sur les différents entraînements, étaient présents respectivement au début et sur la fin du stage. Julien Pousson, notre deuxième entraîneur à Boulouris, a effectué la dernière semaine. Nous avons eu aussi la visite de Benjamin Maze, notre DTN, ainsi que Sebastien Poulet le responsable des équipes de France. Sans oublier, Julie Allignier et Arthur Pascal, qui ont pris soin de nos jambes le soir.

Quelles infrastructures étaient mises à votre disposition ?

Où étiez-vous hébergés ?

Nous avons accès à toutes les infrastructures du CREPS de Font-Romeu où nous étions logés. Nous étions hébergés au CREPS de Font-Romeu comme à l'accoutumée. Nous nous entraînons essentiellement avec les infrastructures de qualité du CREPS (piscine, piste, salle de musculation). Cette année, notre entraîneur a voulu innover en nous faisant réaliser quelques séances dans la salle hypoxique. Nous avons également bénéficié d'un suivi médical quotidien.

Quelle était votre journée-type ?

T'es-tu vite accoutumé à l'altitude ?

Une séance natation d'1h30 le matin. Puis, une séance course à pied d'une durée de 30 min à 1 h en fin de matinée. L'après-midi,



une sortie vélo de +/- 2h.

Je pense que j'étais acclimaté au bout d'une petite semaine. Ce n'est vraiment pas évidemment de gérer l'altitude. On sent vraiment que le corps est perturbé au début et il faut faire attention à bien gérer les différentes intensités afin de ne pas être rôtis pour le reste du stage.

Qu'as-tu préféré durant ce stage ?

Qu'as-tu le moins aimé durant ce stage ?

Ce que j'ai préféré, c'était notre marche pour monter au Pic du Carlit le 2e jour. Un sommet à presque 3 000m d'altitude. C'était magnifique là-haut !

Ce que j'ai le moins aimé, devoir réviser pendant le stage. Et oui, j'ai des rattrapages. Donc, pas le choix...

Que faisiez-vous pendant votre temps libre ?

Comme je viens de le dire, j'ai dû pas mal travailler. Ensuite, j'ai regardé, bien sûr, quelques épisodes Netflix (Breaking bad en ce moment). Nous sommes sortis quelques fois au village pour boire un petit café tous ensemble. Ça faisait du bien de sortir du CREPS et c'est toujours sympa de sortir ensemble pour faire autre chose que du sport ;)

As-tu des anecdotes à nous raconter concernant ce stage ?

Certaines sont confidentielles et pourraient compromettre certains athlètes... Sinon, nous avons eu un beau vol plané de Val'

qui s'est terminé dans les fougères. De son côté, Paulo Lebois a fait toutes les descentes vélo à fond. Son pneu arrière s'en souviens, je pense !

Dans quels domaines penses-tu avoir progressé durant ce stage ?

J'espère dans les trois disciplines ! C'est difficile à dire comme ça surtout que pour le moment il n'y a pas de compétitions. Après ce ne sont pas juste ces trois semaines de stages qui m'ont fait progresser, c'est également le travail réalisé avant et après.

Quel est ton programme de compétition pour la fin de saison ?

Je vais participer à la D1 de Châteauroux en prenant le départ dans le box U23. Un grand merci à la DTN qui m'a autorisé l'accès à cette course en raison du contexte actuel. Je devais aussi participer au triathlon de Gérardmer mais malheureusement celle-ci a été annulée. Pour la fin de saison ça reste encore très flou. Je ne me prends pas la tête avec les courses en 2020 et me focalise déjà pour 2021.

Sais-tu déjà quels seront tes objectifs en 2021 ?

Ils seront plus ou moins les mêmes qu'ils auraient dû être cette saison. C'est-à-dire me qualifier aux championnats du monde U23 et participer à mes premières coupes du monde.



*" Les marques qui me suivent
sont avant tout
des marques auxquelles je crois. "*

Chaque mois, un athlète nous parle d'une marque avec qui il est en partenariat. Ce mois-ci, Manon Genêt, nous parle de sa relation avec Orca. Après une année 2019 marquée par une 2e place sur l'Ironman Pays de Galles et une 8e place au Mondial Ironman 70.3 de Nice, la numéro un française sur Longue Distance est impatiente de démarrer la saison 2020.

Triathlète Comment as-tu vécu le confinement ? As-tu pu malgré tout garder une bonne condition physique ?

Manon Genêt J'ai abordé la période en me disant que personne n'avait le choix et qu'il valait mieux en tirer profit plutôt que de se lamenter. Alors j'ai fait plein de choses qui me manquaient ce qui m'a beaucoup ressourcé. J'en ai aussi profité pour mettre des choses en place pour l'avenir de ma carrière, ce qui a contribué à retrouver pas mal de motivation malgré l'absence de compétition.

Comment as-tu fait pour t'entraîner en natation ?

Penses-tu avoir conservé ton niveau durant cette période ?

Le milieu aquatique n'est pas notre milieu naturel, il faut y passer

beaucoup de temps pour s'y mouvoir facilement - d'autant plus quand on n'est pas nageur de base. Malgré la musculation et les exercices réalisés pendant le confinement, j'ai perdu le niveau que j'avais. Mais la forme est cyclique, il faut accepter de ne pas toujours être en forme et avoir la patience de revenir au niveau avec le travail.

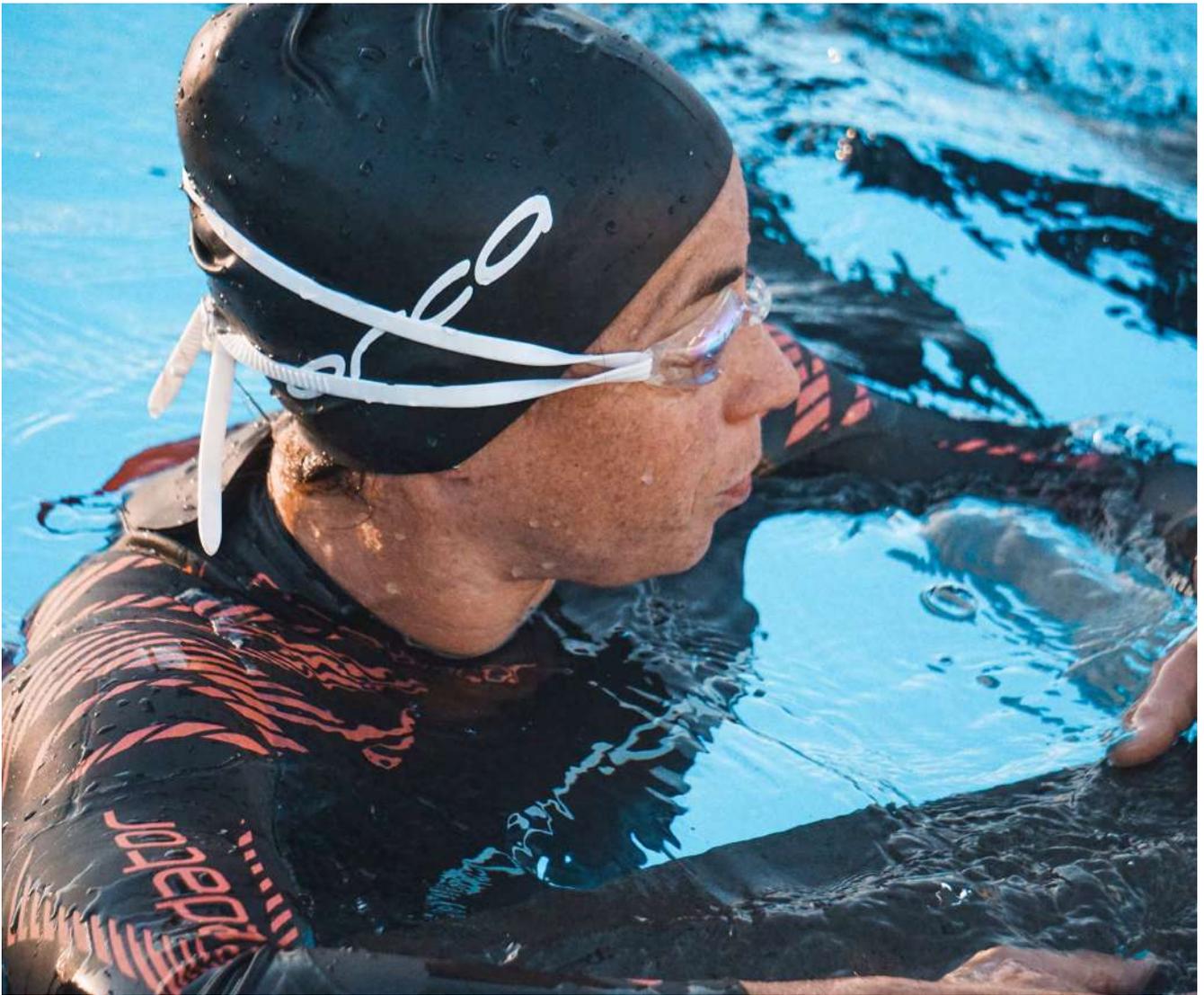
Quel type de partenariat as-tu avec Orca ?

Sur combien d'années porte-t-il ? En es-tu contente ?

Quels types de rapport as-tu avec les gens de la marque ?

Faites-vous des points réguliers durant l'année ?

Les marques qui me suivent sont avant tout des marques auxquelles je crois. La gamme de combinaisons néoprènes d'Orca est la meilleure que j'ai pu tester jusque là. Je trouve que leurs modèles sont très bien pensés et conçus selon les morphologies et le niveau de natation de chacun. Par exemple, les modèles femme ont une densité de néoprène moins importante aux jambes car nous avons généralement plus de masse grasse que les hommes et flottons plus. J'apprécie particulièrement la souplesse du néoprène aux épaules et la facilité d'enfilage de la combinaison.



**Quels nouveaux produits as-tu reçu d'Orca cette année ?
Qu'en penses-tu ?**

As-tu une nouvelle combinaison en néoprène ?

Je nage avec la Predator et la 3.8. La swimskin RS1 me sert aussi pas mal quand je vais nager en lac. J'utilise également les lunettes de natation, les Killa 180 pour l'eau libre et les killa speed en piscine.

Est-ce facile pour toi de t'entraîner en natation depuis le déconfinement ?

Au début, il a fallu s'adapter à pas mal de contraintes comme très peu de créneaux et des horaires raccourcis, mais les choses commencent à retrouver un peu de normalité. Je vis proche d'une piscine de village, pas forcément adaptée aux exigences du haut niveau mais où la proximité avec le personnel et les habitués des lieux rendent les choses plus faciles et agréables.

J'ai vu sur les réseaux sociaux que tu avais escaladé de nombreux cols à l'entraînement. Peux-tu nous en dire plus ?

Combien de kilomètres as-tu fait au total à vélo ?

Les escapades à la montagne sont un rituel annuel à cette période de l'année. Je pars en groupe sur la journée pour 150 à 180 km et 2 ou 4 cols. Je vis proche des Pyrénées et je trouve intéressant d'alterner les sorties montagne avec des entraînements de vitesse sur le plat. Ça permet de faire la caisse, tout en conservant le spécifique.

Comment as-tu encaissé les diverses annulations d'épreuves, notamment l'Ironman de Nice, auxquelles tu devais participer ?

Le plus dur depuis le déconfinement est de constater la place du sport dans la société. Les sports majeurs s'en sortent, mais les sports mineurs, dont le triathlon fait partie, souffrent beaucoup. Les annulations d'épreuves sont un coup dur pour tout le monde car à n'importe quel niveau, préparer un half ou un Ironman demande beaucoup d'investissement. Mais pour ceux dont c'est le métier, c'est les empêcher de reprendre leur activité professionnelle et donc de gagner leur vie. S'il existait un statut qui puisse assurer un minimum de revenus dans ce genre de situation (absence de compétition, blessures, maternité...), notre emploi serait moins précaire. On serait, de ce fait, sans doute plus nombreux aussi !

**Quel est ton programme de course pour les semaines à venir ?
Comment vas-tu les aborder ?**

Je serai à l'Ironman 70.3 des Sables et au Triathlon de la Côte de Beauté à Royan pour remettre un pied à l'étrier. Ensuite, j'espère pouvoir miser sur des courses à l'international à compter de novembre.

As-tu déjà fixé tes objectifs pour 2021 ?

Mon objectif de carrière reste inchangé : Hawaii et un résultat à Hawaii. Les mondiaux ITU font aussi partie des mes objectifs.



" Il faut profiter de chaque opportunité que la vie propose... "

Bien connu dans le milieu du triathlon grâce à ses performances sur Longues Distances et sa barbe fleurie, Guillaume Jeannin a vu sa carrière s'arrêter net lors de l'été 2018 à la suite d'une chute à VTT. Deux ans plus tard, Triathlete a souhaité prendre des nouvelles du sympathique alsacien. Interview.

Triathlete Combien d'années as-tu pratiqué le triathlon ?

Comment étais-tu venu à ce sport ?

Guillaume Jeannin J'ai pratiqué le triathlon durant 14 ans, de l'âge de 22 à 36 ans. À la base j'étais plutôt cycliste et faisais beaucoup de VTT. Je travaillais chez Decathlon et j'ai fait la connaissance d'un autre cycliste qui se lançait dans

le triathlon avec l'Ironman de Nice... J'ai de suite trouvé le challenge de l'Ironman remarquable. L'année d'après, j'étais au départ de l'Ironman de Nice

Peux-tu nous citer les trois plus grands moments de ta carrière ?

Mes trois faits d'armes les plus marquants sont :

- * Ma 9^e place lors de l'Ironman de Nice en 2014 pour plusieurs raisons. La première, c'est que la course s'est passée exactement comme je l'avais prévu et c'est assez rare, lors d'une carrière, pour le souligner. La deuxième, c'est que grâce à cette neuvième place je me suis qualifié pour les championnats du monde Ironman à Hawaii. À noter que cela a été également le cas de mon ami Frédéric Schaffner qui m'avait fait découvrir le triathlon. Enfin, c'est une course au cours de laquelle ma famille et mes amis étaient présents. Du coup, on a pu partager toutes ces émotions ensemble.
- * Mon titre de champion du monde toutes catégories d'âges confondues au championnat du monde XTerra à Maui (Hawaii) en 2014. Après être passé complètement à côté des championnats du monde Ironman 15 jours avant, j'ai réalisé le hold-up sur cette course en finissant de surcroît dans le Top 15 au scratch !
- * Ma huitième place lors de l'Embrunman en 2015. Je finis 1^{er} Français de cette édition. De plus, j'avais énormément de soutien de toute la région alsacienne d'où je suis originaire. Sportivement, c'est certainement la course la plus aboutie.

Peux-tu nous en rappeler les circonstances de ton accident ?

J'ai eu mon accident le 30 juillet 2018. Cela fait à peine plus de deux ans. J'étais au Bike Parc du lac blanc en Alsace. On avait l'habitude d'y aller avec quelques amis. En fin de session, un peu comme au ski, sur un des derniers sauts, je suis arrivé un peu trop vite, un peu en excès de confiance, et je suis passé au-dessus du guidon. Je n'ai pas eu le temps d'amortir la chute avec les bras. Du coup, je suis tombé direct sur le sommet de la tête et, sous la pression du poids du corps, la cervicale 5 a « explosé ». Cela a conduit à une compression et lésion médullaire au niveau C5-C6.

Quelles ont été les conséquences sur le plan médical ? Combien de temps es-tu resté à l'hôpital ? Combien de temps a duré ta rééducation ?

Cette compression et lésion médullaire au niveau C5-C6 a entraîné une tétraplégie incomplète (atteinte de la mobilité des quatre membres). À mon réveil, après l'opération, je ne bougeais que la tête. Pour la rééducation, je suis resté en hospitalisation complète durant neuf mois, puis en hôpital de jour durant 6 mois en France. Ensuite, afin d'optimiser ma récupération et de solliciter mon organisme de manière différente, je suis allé en Suisse durant 8 mois.

Quel est ton état de santé aujourd'hui ? Peut-il encore s'améliorer ?

Aujourd'hui, concernant les membres supérieurs, j'ai retrouvé l'usage de mes épaules, du biceps et de l'extension du poignet. Je n'ai pas l'usage de mes mains, de flexion du poignée et pas de triceps. Pour ce qui est des membres inférieurs, ils sont quasiment inexistantes.

J'ai un peu d'abdominaux et de lombaires. Même si médicalement je suis en bonne santé, j'ai une respiration limitée (absence des intercostaux) et la question de l'élimination reste délicate

Es-tu en état de travailler ? Si oui, que fais-tu ? Quel était ton métier précédemment ?

Aujourd'hui, le retour au travail n'est pas ma priorité. Je souhaite passer par la case chirurgie reconstructive par déviation tendineuse afin d'essayer d'augmenter les possibilités au niveau des membres supérieurs. C'est un projet qui va m'occuper la prochaine année et demie. Je me poserai ensuite la question du travail qui sera, c'est certain, primordiale pour retrouver un équilibre de vie. Avant l'accident, je faisais du coaching en triathlon et en trail, parallèlement à un emploi de salarié dans un magasin de vélo/course à pied.

Hormis le sport, quelles choses regrettes-tu le plus de ne plus pouvoir faire ?

Il faut bien remettre les choses dans leur contexte. Le sport en tant que tel est aujourd'hui un manque mineur pour moi ! Ce qui me manque le plus, c'est d'être autonome dans mes actes de la vie courante (toilette, habillage...), c'est de pouvoir m'occuper de ma famille comme un père de famille se doit de le faire, c'est de pouvoir prendre mon fils de 4 ans dans mes bras lorsque je le souhaite ou encore de faire l'amour à la femme que j'aime... Avant de parler de sport, ce qui me manque le plus c'est de pouvoir arpenter la montagne que j'aime tant !!!



As-tu encore une activité sportive ? Envisages-tu de te tourner un jour vers le paratriathlon ou un autre sport handisport ?

Mon activité physique actuelle est réellement tournée vers la rééducation : pas mal de musculation adaptée, d'électrostimulation, de stretching et un peu de vélo à bras.

Je ne pense pas que mon état physique puisse me permettre d'envisager le paratriathlon...

Pour ce qui est d'un autre sport handi, j'attends que le processus chirurgical soit derrière moi, mais il est clair, comme pour le travail, qu'il faudra que je retrouve une activité sportive afin de retrouver un équilibre de vie. Je serais bien intéressé par le mountain bike adapté ou le tétrapente (parapente adapté). On ne change pas... No risk no fun.

T'es-tu tourné vers d'autres loisirs ? Si oui, lesquels ?

J'avais déjà d'autres loisirs, comme le cinéma et l'art (notamment le street art), que le sport avant accident, j'y accorde juste maintenant un peu plus de temps...

Suis-tu encore attentivement l'activité du triathlon ? Si oui, qu'est ce qui t'a le plus marqué ces dernières années ?

As-tu encore des contacts avec le monde du triathlon ?

Oui oui, je suis encore avec beaucoup

d'attention le sport et plus particulièrement le triathlon, d'autant plus que j'ai plus de temps maintenant.

Les choses qui m'ont le plus marqué ces dernières années dans le triathlon sont :

- * l'aseptisation du circuit Ironman qui n'est pas à mon goût, mais cela n'engage que moi
- * le développement de la Super League qui est vraiment top pour le triathlon
- * le niveau et la densité des Français sur LE Court qui fait plaisir à voir
- * comme un peu tout le monde, j'imagine, le coronavirus et ses répercussions
- * la retraite anticipée de Jérémy Morel

J'ai gardé naturellement bon contact avec de nombreuses personnes issues du triathlon que j'appréciais... Elles sont devenues des amis avant tout.

As-tu d'autres choses à ajouter ?

J'aimerais vraiment que les gens prennent conscience qu'il faut profiter de chaque opportunité que la vie propose. Personnellement, les gens de mon entourage trouvaient que j'en faisais un peu trop mais aujourd'hui je suis tellement heureux d'avoir fait tout ce que j'ai fait jusqu'à mes 36 ans ... Je vais essayer d'en faire de même maintenant même si les circonstances sont plus compliquées. Si les gens cherchent un triathlon à faire absolument, il faut qu'ils participent au Natureman. Certainement le plus beau triathlon de France !

LE TOUR

Des régions

Outre le Grand Prix de Triathlon et les championnats de France de Cross Triathlon, d'autres épreuves ont pu avoir lieu dans l'hexagone. Triathlète s'est intéressée à trois d'entre elles : le Triathlon des Portes du Morvan, le triathlon de Nevers Magny-Cours et le Triathlon de la Montagne Noire.

TRIATHLON DES PORTES DU MORVAN

- * **LIEU** : Lormes (Nièvre)
- * **DATE DE L'ÉPREUVE** : Initialement prévue les 4 et 5 juillet, elle s'est déroulée le 2 août, mais sans le format L
- * **NOMBRE D'ÉDITIONS (DONT CELLE-CI)** : 5°
- * **ORGANISATEUR** : Sainte-Geneviève Triathlon (Bernard Geffroy)
- * **DIVERSES COURSES AU PROGRAMME DE CETTE ÉDITION** : J1/J2/ XS/ S et M
- * **TEMPÉRATURE DE L'EAU** : 23° le matin / 25° l'après-midi
- * **NOMBRE DE PARTANTS SUR L'ENSEMBLE DES COURSES** : 450



Pourriez-vous me résumer succinctement le protocole sanitaire que vous aviez mis en place ?

Afin d'empêcher un risque de transmission et de regroupement trop important :

- * Respect d'une distance de 2 mètres minimum avec les autres concurrents, le public et les bénévoles avant et après la course.
- * Masque fortement conseillé pour le retrait des dossards (Gel à disposition)
- * Échauffement vélo/ course à pied hors de la zone d'animation
- * Cheminement un par un à l'aire de transition, puis au départ, sans retour en arrière
- * Échauffement natation (proposé) en file indienne juste avant le départ
- * Départ d'un concurrent toutes les 5" si possible en commençant par les triathlètes les plus rapides
- * Gobelets de ravitaillements course jetés par les athlètes dans la poubelle prévue
- * Puce de chronométrage enlevée par l'athlète puis récupération du matériel vélo dans la foulée

Qu'avez-vous dû changer par rapport par à une organisation normale ?

Pas de mass start / 3 concurrents par barre dans le parc au lieu de 5 habituellement / ravitaillement en "sachet individuel"

Quels sont les podiums des différentes courses ?

TRIATHLON S

HOMMES

- 1 Yann ALLICHON (Poissy) 5 8 ' 3 2

- 2 Alexandre BOURGEOIS 5 9 ' 5 0
3 Matthieu BOURGEOIS (Beaune) 5 9 ' 5 5

FEMMES

- 1 Elena Polaert (Poissy) 1h10'34
2 Solène Marnoni (Poissy) 1h12'36
3 Marine Hazard (DB Coaching) 1h12'58

TRIATHLON M

HOMMES

- 1 Kevin RUNDTADLER (Tri GT) 1h53'51
2 Arnaud DES BOSCS (Ste Geneviève) 1h58'45
3 Gwenaël MILLOT (Poissy) 1h59'18

FEMMES

- 1 Justine MATHIEUX (Chambéry) 2h08'14
2 Jeanne COLLONGE 2h10'51
3 Anaïs MARTIN (Neuves-Maisons) 2h12'26

Quel bilan faites-vous de cette édition 2020 ?

Les athlètes présents étaient ravis. C'est le principal pour nous. Le bilan est donc positif.

Arriverez-vous à équilibrer votre budget ?

Oui, mais sans plus du fait du fait de la limitation du nombre de participants par course, sur le S et le M notamment.

Les résultats complets : <https://bit.ly/2YvjKAZ>

TRIATHLON DE NEVERS MAGNY-COURS

- * **DATE DE L'ÉPREUVE** : 15 août
- * **NOMBRE D'ÉDITIONS DONT CELLE-CI** : C'était la 34^e édition de l'épreuve suite à deux annulations en 2013 et 2019.
- * **ORGANISATEUR** : Nevers Triathlon (président : Vincent Martin)
- * **DIVERSES COURSES AU PROGRAMME DE CETTE ÉDITION** : Cette année, nous avons décidé de ne faire que 2 courses sur un format identique (S contre-la-montre) avec 100 dossards.
- * **NOMBRE TOTAL DE PARTICIPANTS** : 600 environ
- * **TEMPÉRATURE DE L'EAU** : Mesurée en trois points par l'arbitrage : 22.5 °C et 25.5°C l'après-midi.

Pourriez-vous me résumer succinctement le protocole sanitaire que vous aviez mis en place ?

- * Le site était uniquement réservé aux participants ainsi qu'aux personnes nécessaires à l'organisation.
- * Deux bénévoles afin de filtrer les entrées.
- * Les dossiers devaient être complets avant l'épreuve. Aucun document (certificat médical...) n'était accepté le jour J.
- * Gel hydro disponible sur place.
- * Masques obligatoires jusqu'au départ de la natation.
- * Pas de ravitaillements pendant la course mais un sac fourni à l'arrivée avec boissons, nourriture et un masque à remettre une fois le souffle récupéré.

- * Ni buvette, ni podium.
- * Sens unique dans le parc à vélos (une entrée et sortie unique).

Quels sont les podiums des différentes courses ?

TRIATHLON S CLM MATIN

HOMMES

| | |
|-------------------------|-----------|
| 1 Romain GIOUX..... | 5 7 ' 1 9 |
| 2 Anthony PANNIER..... | 5 7 ' 3 4 |
| 3 Grégory HENNIION..... | 5 9 ' 0 9 |

FEMMES

| | |
|------------------------|---------|
| 1 Laure TASSION..... | 1h06'08 |
| 2 Aurélie MATHIEU..... | 1h08'14 |
| 3 Héliá VILLAR..... | 1h09'02 |

TRIATHLON S CLM APRÈS-MIDI

HOMMES

| | |
|--------------------------|-----------|
| 1 Alexis DUPUY..... | 5 5 ' 3 2 |
| 2 Louis PICHOT..... | 5 7 ' 0 0 |
| 3 Yannick BOURSEAUX..... | 5 7 ' 1 5 |

FEMMES

| | |
|--------------------------|---------|
| 1 Marine HAZARD..... | 1h09'09 |
| 2 Clémentine BARBET..... | 1h12'34 |



| | |
|----------------------|---------|
| 3 Cécile BUFFET..... | 1h16'33 |
|----------------------|---------|

Quel bilan faites-vous de cette édition 2020 ?

C'était ma première organisation du triathlon de Nevers. J'avais repris les rênes en 2019. Malheureusement, des travaux sur le site nous avaient obligé à annuler l'épreuve. Nous ne voulions pas rester deux années de suite sans triathlon par peur de ne pas pouvoir repartir. J'avais le sourire simplement en voyant le parc à vélos se monter. Puis, j'ai ressenti une certaine fierté lorsque les athlètes m'ont remercié.

Arriverez-vous à équilibrer votre budget ?

Bien évidemment, cette année, nous nous contenterons d'un bilan financier négatif. D'une part nous avons décidé de ne pas solliciter de partenaires, déjà en difficulté avec l'année qu'ils viennent de passer. D'autre part en raison du nombre de dossards largement réduit. Parallèlement, les coûts d'organisation n'ont pas baissé.

Les résultats complets : <https://bit.ly/3hqm57l>

TRIATHLON DE LA MONTAGNE NOIRE

- * DATE DE L'ÉPREUVE : Fontiers-Cabardès (Aude)
- * DATE DE L'ÉPREUVE : 8 et 9 août 2020
- * NOMBRE D'ÉDITIONS (DONT CELLE-CI) : 11e
- * ORGANISATEUR : Sport en Montagne Noire (président : Bertrand Avignon)
- * DIVERSES COURSES AU PROGRAMME DE CETTE ÉDITION : Format L et M
- * TEMPÉRATURE DE L'EAU : 24
- * NOMBRE DE PARTANTS SUR L'ENSEMBLE DES COURSES : 336

Pourriez-vous me résumer succinctement le protocole sanitaire que vous aviez mis en place ?

- * Pas de ravitaillement sur le parcours. L'autonomie alimentaire était de mise, même s'il y avait des points d'eau (bouteille d'eau).
- * Les spectateurs étaient autorisés au PàV1 (village) et interdits au PàV2 (Lac). Aucun bus n'était prévu.
- * Ni podium, ni restauration, ni repas d'après-course.
- * Port du masque obligatoire sur le site avant le départ et après l'arrivée pour toutes et tous avec respect des gestes barrière.
- * Ravitaillement en sac individuel avec eau, barres énergétique, un masque, gel hydroalcoolique et la récompense.

Quels sont les podiums des différentes courses ?

COURSE L

HOMMES

| | |
|---------------------------------|----------|
| 1 Sam LAIDLLOW (AS Monaco)..... | 4h20'240 |
| 2 Théo DEBARD (Trysingaux)..... | 4h28'12 |

| | |
|-------------------------------------|---------|
| 3 Nicolas QUENETTE (Comminges)..... | 4h35'17 |
|-------------------------------------|---------|

FEMMES

| | |
|--------------------------------------|---------|
| 1 Emeline AZAM..... | 5h03'00 |
| 2 Aurélie BOULANGER (RMA Paris)..... | 5h04'08 |
| 3 Carla DAHAN (Team Nissa)..... | 5h12'10 |

COURSE M

HOMMES

| | |
|---------------------------------------|---------|
| 1 Jérémy QUINDOS (Poissy)..... | 1h46'44 |
| 2 Antoine MULLER (Sables Vendée)..... | 1h48'35 |
| 3 Brice HACQUART..... | 1h51'23 |

FEMMES

| | |
|--|---------|
| 1 Pauline LANDRON (Metz)..... | 1h55'44 |
| 2 Justine GUERARD (Triathlon Club Liévin)..... | 2h00'01 |
| 3 Audrey DUCORNET (Montpellier)..... | 2h05'27 |

Quel bilan faites-vous de cette édition 2020 ?

Bilan très positif car tout le monde s'est plié aux règles : bénévoles, municipalités et triathlètes. Et nous avons réussi à organiser un vrai triathlon.

Arriverez-vous à équilibrer votre budget ?

Oui très largement car dès le début nous avons revu notre modèle économique.

Les résultats complets : <https://bit.ly/3hqm57l>



PARIS EN LIGNE DE MIRE

pour Jawad



Révéle l'an passé lors du Grand Prix de duathlon (2 Top 5), Jawad Abdemoula a annoncé récemment qu'il ambitionnait de participer aux JO de Paris 2024 sous les couleurs du Maroc. Triathlete a voulu en savoir plus.

Triathlete Peux-tu te présenter succinctement ?

Jawad Abdemoula J'ai 26 ans et je suis le cadet d'une fratrie de 3 enfants. Je réside à Rennes où j'exerce le métier de sapeur-pompier professionnel depuis 5 ans. Je suis duathlète et triathlète licencié depuis cette année au club des Sables Vendée Triathlon.

Quel est ton sport d'origine ?

Quel était ton niveau de pratique ?

J'ai commencé par la natation, mon sport d'origine. J'ai pratiqué la discipline durant une dizaine d'années au club d'Angers Natation à un modeste niveau régional (4'41 au 400m nage libre à 15 ans). Je suis allé ensuite vers l'athlétisme.

Quand et comment es-tu venu au triple effort ?

Je me suis orienté vers le triple effort il y a 3 ans. Après de longues années de natation et de course à pied, je voulais voir ce que cela pouvait donner en duathlon et en triathlon en ajoutant « seulement » le vélo. Mais aussi aussi parce que c'est un sport à la place et non au chrono. Et c'est ce que j'adore ! D'où ma volonté de continuer l'athlétisme à travers les cross.

Où et comment s'était passé ton premier triathlon ?

Comment oublier mon premier triathlon ? Il était organisé par l'ASPTT Angers et avait à son programme une course réservée aux non-licenciés. J'avais ciblé cette épreuve depuis quelques semaines en amont. Je n'étais pourtant pas monté sur un vélo de course pour la première fois de ma vie qu'une semaine avant. Ce vélo avait été prêté par un généreux François

Fontaine. Il m'a d'ailleurs beaucoup aidé avec son magasin de Running durant de nombreuses années. Je m'étais dit : « si je prends du plaisir, je prends une licence ! ». Je sors de l'eau en 2e position et je pose le vélo à la 5e place. « Le triathlon se gagne en course à pied », dit-on. Et bien je l'ai fait. Comment ne pas prendre de plaisir lorsqu'on remporte cette course grâce à ses sports d'origine...

J'ai aussi adoré l'ambiance !

Depuis quand participes-tu au Grand Prix de duathlon ?

Quelles sont tes meilleures performances à ce jour ?

Je suis présent sur le GP de Duathlon depuis 2017 : 1 an en D2 et 2 ans en D1. Mes meilleures performances sont deux 5^e places lors des deux dernières manches de D1 (Vairé et Poinçonnet en 2019).

Et en triathlon ?

J'ai pour l'instant seulement fait de la D3 et quelques nombreux triathlons régionaux. Mon meilleur résultat sur le plan national est une 2^e place l'an passé lors de la finale de D3 de triathlon derrière un certain Maxime Hueber-Moosbrugger.

Depuis quand t'es-tu fixé comme objectif de te qualifier pour les JO de Paris 2024 ?

As-tu pris contact avec la fédération marocaine ?

Ayant un statut assez particulier en raison de ma double nationalité, j'exploite ce qui peut, potentiellement, être réalisable au plus haut niveau, que ce soit en triathlon ou en duathlon. Ce qui est délicat à ce jour, c'est que je suis potentiellement sélectionnable avec l'équipe de France en duathlon. Pour celle de triathlon, c'est beaucoup trop ambitieux, du moins à court terme. Mon projet olympique est vraiment tout neuf. Je l'ai mis en place avec le soutien de mon club (Les Sables Vendée) qui m'aide en me mettant en relation avec la fédération marocaine. J'ai établi ce projet grâce à mon niveau sportif par rapport à la concurrence marocaine et africaine à ce jour. Mon objectif sera avant tout de progresser de saison en saison.

As-tu signé un contrat quelconque avec la fédération marocaine ? Celle-ci s'est-elle engagée à t'aider financièrement ?

Aucun contrat et aide financière pour le moment puisque je n'ai pas encore été mis en relation avec eux.

Penses-tu être actuellement le numéro un marocain ? Avec quels athlètes d'autres pays émergents seras-tu en concurrence ?

Je ne peux pas penser être le premier marocain à ce jour puisque je n'ai jamais couru contre eux. Je ne peux que me baser sur le niveau

en natation et à pied. En effet « sur le papier » ça nage un peu mieux, voire pareil, mais il me semble être devant en course à pied. Pour les JO, je devrais être en concurrence avec les athlètes de pays émergents suivants : les Marocains Mehdi Essadiq et Raphaël Badr Pujol-Siwane, l'Israélien Shachar Sagiv, l'Azerbaïdjanais Rostislav Pevtsov et sans doute d'autres dont je n'ai pas encore connaissance aujourd'hui.

Dans quels domaines dois-tu encore progresser pour être encore plus compétitif ?

Je dois et j'aimerais progresser davantage en natation. C'est dans ce domaine que j'ai tout à gagner pour le triathlon. Espérant continuer de nager avec mon ancien club (Rennes triathlon), j'ai rencontré un énorme problème qui m'a beaucoup bouleversé pour la partie natation. C'est heureusement réglé.

Aujourd'hui, je souhaite m'écarter de ce problème en m'entourant de personnes désireuses de m'aider à atteindre le haut niveau. C'est pourquoi, pendant le confinement, j'ai démarché Mathieu Burban, l'entraîneur du pôle espoir de natation de Rennes, (ancien coach de Camille Lacourt et d'Anna Santamans pour les connaisseurs) qui a bien voulu m'aider et me soutenir dans mon projet. Ce n'est pas seulement un entraîneur de haut niveau en natation, il possède aussi les diplômes requis en triathlon de par son passé. Il m'entraîne entièrement depuis début juillet.

Quelles compétitions envisages-tu de faire ces prochaines semaines ? Quels objectifs te fixeras-tu ?

J'envisage de participer à toutes les manches de D1 de triathlon et de duathlon si le contexte sanitaire le permet. Mon objectif sera de prendre de l'expérience en triathlon et d'aller chercher les podiums en D1 de duathlon (individuels et par équipes)

As-tu d'autres passions en dehors du triathlon ?

Si oui, lesquelles ?

J'aime passer des moments avec mes amis (sportifs ou non) et mes collègues dans un cadre convivial. J'aime aussi rendre visite à mes deux frères et à ma mère même si c'est parfois compliqué avec les entraînements et le boulot. Je suis quelqu'un qui aime beaucoup le sport en groupe. C'est pourquoi je n'hésite pas à faire des kilomètres pour rejoindre des coureurs, des duathlètes et/ou des triathlètes pour partager des entraînements en commun sur Paris, Bordeaux et la Bretagne.



WIKITRI, la plateforme pédagogique de la F.F.TRI.



Le 1er septembre, la F.F.TRI. a lancé une plateforme pédagogique baptisée WIKITRI. Pour en savoir plus, Triathlete a interviewé Paul Lalire, Conseiller Technique National, chargé de la Mission Appui Expertise de la Performance Accompagnement Projet Santé, Bien-Être, Loisirs.

Triathlete Tout d'abord, peux-tu nous donner la signification du nom Wikitri ?

Paul Lalire C'est le nom que la Fédération a choisi de donner à cette nouvelle plateforme web. Plusieurs raisons nous ont poussés à choisir ce terme.

Nous avons tout d'abord souhaité rapprocher le nom de la plateforme avec ses objectifs. Wikitri est un espace de partage d'information technique pour tous les triathlètes. Or, en informatique, l'outil qui se rapproche le plus de cet objectif se nomme le wiki. Un wiki est une application web qui permet la création, la modification et l'illustration collaborative de pages à l'intérieur d'un site web. Le plus connu et le plus utilisé est wikipédia.

Au-delà de la définition informatique, nous nous sommes penchés sur l'étymologie du mot wiki. Il s'agit d'un mot hawaïen qui signifie rapide, vite. Cette définition se rapproche également du sens que nous avons souhaité donner à cette plateforme : trouver rapidement de l'information. Le symbole avec Hawaii s'avérait

aussi très intéressant pour nommer une plateforme dédiée au triathlon dont les origines sont aussi hawaïennes.

Enfin, en anglais, WIKI est l'acronyme de What I Know Is, littéralement "ce que je sais est" ou "voici ce que je sais". Cette dernière raison nous a confortés dans l'idée que WIKITRI était le nom idéal pour cet outil censé apporter le contenu nécessaire aux personnes chargées d'encadrer la pratique du triathlon.

Pourquoi avez-vous décidé de créer cette plateforme ? Quel est son objectif ?

Le projet WIKITRI a démarré au cours de l'année 2019. L'idée initiale était de dématérialiser la mallette « École Française de Triathlon » lancée en 2014 par la fédération pour la rendre accessible depuis n'importe quel terminal (PC, Tablette, Smartphone). Cette dématérialisation devait permettre aux utilisatrices et aux utilisateurs de consulter en ligne les 123 fiches du classeur EFT et tous les outils annexes de la mallette : répertoire des actions motrices, passeport, fiches de tests...

Lors de la première phase du projet, des entretiens ont été conduits auprès de 20 clubs labellisés "École de Triathlon" afin d'identifier avec eux les évolutions qui pouvaient être apportées à la mallette EFT. Il s'avère qu'une majorité de ces clubs souhaitait que la Fédération propose des contenus techniques pour d'autres publics que les 6 - 13 ans et d'autres types de pratiques : entraînement, loisir et santé.

Bienvenue sur WIKITRI !

La plateforme dédiée aux contenus d'entraînement et de formation en triathlon accessible à toutes et à tous.

MON PROFIL



L'objectif a donc été de développer une plateforme apportant des ressources techniques et pédagogiques pour initier et s'initier, entraîner et s'entraîner et plus largement accompagner un maximum de pratiquantes et de pratiquants des clubs F.F.TRI.

Comment a-t-on accès à cette plateforme ?

L'accès est-il payant ?

Quand sera-t-elle mise en ligne ?

Wikitri est accessible depuis le 1er septembre 2020 à l'adresse : wikitri.fftri.com

Cette plateforme est ouverte librement à tout le monde, mais de manière partielle, c'est-à-dire que les personnes ne peuvent consulter que quelques fiches pour découvrir l'outil (environ 5 % des contenus sont libres d'accès).

Pour accéder à l'ensemble des fiches, les éditer en pdf, poster des commentaires ou consulter l'environnement Ressources, il faut obligatoirement disposer d'un compte.

La création de ce compte est gratuite pour tous les licenciés F.F.TRI. et payante pour les non licenciés (abonnement annuel de 59 €).

4 environnements (école française de triathlon, entraînement, triathlon santé, ressources) sont à disposition sur cette plateforme. Peux-tu nous résumer ce que contient chacun de ces environnements ?

Effectivement, Wikitri est organisé en quatre environnements. Trois d'entre eux contiennent uniquement des fiches pédagogiques proposant une situation d'apprentissage, un cycle

de séances ou un exercice à mettre en place au cours d'un entraînement.

Ils sont dédiés à des publics et des objectifs spécifiques :

- ★ **L'ENVIRONNEMENT EFT** propose 123 fiches permettant d'initier prioritairement les 6 - 13 ans à la pratique du triathlon,
- ★ **L'ENVIRONNEMENT ENTRAÎNEMENT** propose plus de 80 fiches permettant d'entraîner les adolescents et les adultes,
- ★ **L'ENVIRONNEMENT TRIATHLON SANTÉ** propose près de 80 fiches permettant d'accompagner les adultes dans leur pratique du triathlon santé.

Dans chaque environnement des filtres ont été mis en place pour retrouver facilement une ou plusieurs fiches en fonction de l'objectif recherché par l'utilisateur.

Le quatrième environnement, **LES RESSOURCES**, propose des contenus théoriques sur l'entraînement et l'encadrement des publics en triathlon, en particulier les plus jeunes car les informations reprennent essentiellement le livret École Française de Triathlon présent dans la mallette.

D'autres environnements seront-ils ajoutés par la suite ?

Si oui, lesquels ?

Wikitri est une plateforme qui se veut évolutive. Pour cela, son architecture a été pensée de manière à proposer de nouveaux contenus, de nouveaux médias (vidéos, illustrations) de manière très simple et rapide. Avant de créer de nouveaux environnements, l'objectif sera donc à court terme de compléter les contenus actuellement en ligne avec de nouvelles fiches, de nouvelles vidéos ou encore de nouvelles pages Ressources.



LE CAP DES 60 000 licenciés atteint



L'assemblée générale de la F.F.TRI. s'est tenue de manière dématérialisée le 25 juillet dernier. Pour tirer les enseignements de celle-ci, Triathlete a interviewé le secrétaire général de la F.F.TRI., Pierre Bigot.

Triathlete Certains s'étonnent de la programmation tardive de cette assemblée générale dématérialisée.

Qu'as-tu à leur répondre ?

Pierre Bigot Oui, c'est une bonne remarque. L'assemblée générale était initialement prévue le 4 avril 2020, à Valence. Toutefois, au regard de la crise sanitaire liée à l'épidémie du Coronavirus, celle-ci n'a malheureusement pas pu se réunir.

Une autre date avait été dans un premier temps arrêtée par le Conseil d'Administration, le 26 septembre 2020. Mais au regard de l'évolution du Covid-19 en France et des préconisations et interdictions gouvernementales, il n'était pas possible de se réunir physiquement dans les locaux de l'hôtel du Département de la Drôme. Malgré un travail considérable des organisateurs, Hervé Simon et Joseph Kerdo, nous avons dû renoncer à nous rendre sur place. J'en profite pour les remercier et j'espère que ce n'est que partie remise.

Suite à cela, le Conseil d'administration s'est réuni de nouveau et a décidé de tenir une assemblée générale dématérialisée, le 25 juillet 2020, en cohérence avec les différentes ordonnances prises par le Gouvernement. Ces ordonnances nous ont permis de faire une AG dématérialisée.

Qu'est ce qui changeait par rapport à une assemblée générale traditionnelle ?

Tout était différent. L'assemblée générale est avant tout un temps d'échange où tous les acteurs du Triathlon prennent le temps de se retrouver et d'échanger de partager. La dématérialisation a

malheureusement effacé ce côté social important pour les élus fédéraux.

L'enjeu était double. Gérer une partie technique afin que chacun puisse profiter de l'évènement sans faille et rendre cette assemblée générale la plus dynamique et interactive possible. Ce n'est pas simple de rester connecté 3 heures chez soi derrière son écran d'ordinateur. Je vous avoue que je n'étais pas très zen le soir avant l'AG. Grâce au travail préparatoire minuté et organisé des services administratifs et des élus intervenants, l'AG a pu se tenir. L'AG dématérialisée n'a pas empêché la tenue des débats et chacun a pu s'exprimer et prendre la parole comme pour une assemblée générale physique. Je remercie tous ceux qui ont contribué à cette organisation.

Combien de ligues ont participé à cette assemblée générale ? Êtes-vous satisfaits du taux de participation ?

Pratiquement toutes les Ligues Régionales ont pu participer. Une mention spéciale est à décerner aux Ligues d'Outre Mer qui, malgré le décalage horaire, n'ont pas hésité à se lever tôt ou se coucher tard pour participer.

Pour cette AG, nous avons 89 % des membres présents, représentant 90 % des voix. Au vu du contexte actuel, nous pouvons être satisfaits de cet engouement. À titre de comparaison, l'an passé, lors de l'assemblée générale physique qui s'est tenue à Tours, nous avons près de 94 % des membres présents, représentant 83 % des voix.

Qu'est ce qui est à retenir de cette assemblée générale ?

Pour une première expérience en dématérialisée, on peut dire que cela a été un succès. Nous avons reçu beaucoup de messages de satisfaction et de remerciements. Cela a été pour nous l'occasion de proposer aux représentants de clubs, une nouvelle

forme d'échange qui n'a pas été, comme on pourrait le croire, moins efficace ou encore moins studieuse, bien au contraire. Outre les rapport d'activité de chacun, nous avons validé des textes importants et structurants pour notre fédération qui se développe, tant sur le côté financier (procédure de mise en concurrence, appel d'offres...) que sur le plan administratif (procédure électorale, charte de l'élu...). À noter également une progression de 6 % des licenciés en 2019, et petit scoop, nous avons atteint 60 018 licenciés en 2020. Tout le challenge va être de conserver ce niveau pour 2021.

Avez-vous chiffré l'impact de la crise sanitaire sur les comptes de la F.F.TRI. ?

La projet de budget prévisionnel 2020 projette une perte de 50 000 €. Nous avons tout fait pour limiter les frais (chômage partiel, annulation d'événements, déplacements...). Mais à fin juin, nous pouvons estimer le manque de recettes à plus de 200 000 €. Reste à connaître la situation de fin d'année qui reste encore incertaine. Nous devons rester très prudents.

Quand aura lieu l'assemblée générale électorale ? Quelle est la procédure pour déposer une liste de candidature ?

L'AG électorale se tiendra le samedi 12 décembre 2020 (j'espère qu'elle pourra se tenir physiquement et non dématérialisée !). La procédure pour déposer une liste de candidature est détaillée dans les statuts de la Fédération (fftri.com)

La liste doit être déposée au plus tard 45 jours avec l'assemblée générale électorale.

Pour être recevable, chaque liste doit impérativement :

- ✱ être signée par le candidat se présentant en tête de liste,
- ✱ être accompagnée de la profession de foi expliquant les motivations de la candidature de l'ensemble de la liste,
- ✱ être complète et comporter 32 noms de personnes répondant aux critères d'éligibilité (article 2.3.1.2.6 des statuts) et ne faisant pas acte de candidature sur une autre liste, dont :
 - ✱ un candidat au poste de Président,
 - ✱ un candidat médecin figurant dans les 16 premiers noms
 - ✱ un nombre respectif de candidats et candidates respectant la représentation minimale.

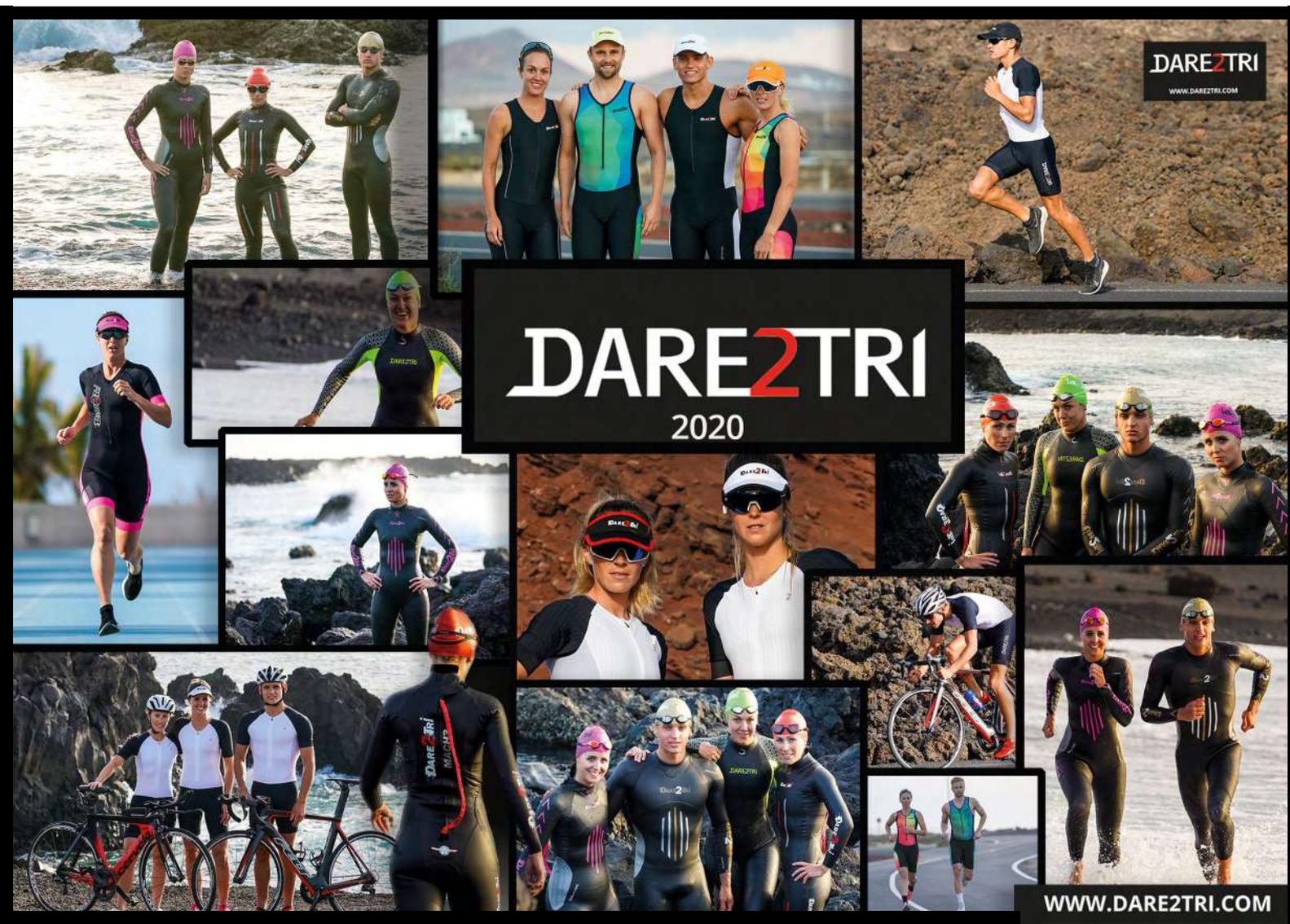
Qui sera appelé à voter lors de cette assemblée générale électorale ? Comment sera élu le président ?

Les personnes, qui éliront le nouveau Président de la F.F.TRI., et par la même occasion, le nouveau Conseil d'Administration, seront les représentants des clubs élus en 2020 dans les Ligues régionales par les clubs eux même.

Le futur Président sera le ou la tête de liste qui remportera le plus de voix La liste gagnante remportera les 16 premiers sièges composant le Conseil d'Administration.

Quand la nouvelle équipe entrera-t-elle en fonction ?

La nouvelle équipe entrera en fonction le 1er janvier 2021. Je souhaite d'ores et déjà le meilleur succès à la prochaine équipe dirigeante. Gérer en même temps deux Jeux Olympiques dans la même Olympiade, une situation post-covid et l'Olympiade constituera à n'en pas douter un vrai challenge, mais aussi une superbe aventure pour la nouvelle équipe.





Dans ce numéro de septembre, nous aurions dû vous faire un compte-rendu des JO de Tokyo, reportés en 2021. Pour compenser ce manque, nous vous proposons un compte-rendu de l'édition masculine de 2000 qui avait vu la victoire de Whitfield devant Vuckovic et Rehula. Seul en tête jusqu'à trois kilomètres de l'arrivée, Olivier Marceau avait finalement pris la 7^e place.

Les coureurs ont eu raison. Car ce sont bien eux qui ont tiré les marrons du feu du premier triathlon olympique de l'histoire. Quand un vainqueur affiche un 27^e temps natation et le 24^e temps vélo, on comprend tout. Simon Whitfield a su profiter à plein des circonstances de course. Sur une Coupe du monde, il ne serait peut-être jamais rentré dans le paquet de tête lors du vélo. À Sydney, il a pu le faire parce que personne devant n'a été capable de s'entraider.

Toute la course s'est jouée dans les deux premiers tours vélo. Les attaques fusaient, mais rien ne passait et toutes les tentatives d'échappée n'étaient que des pétards mouillés. Personne ne voulait laisser partir personne. Il y avait pourtant tout lieu, pour certains, de trouver une alliance quand des garçons comme Robertson, Vuckovic et consort naviguaient à cet instant dans des groupes de chasse avec le moral dans les chaussettes.

LES BLEUS SOUS SURVEILLANCE

C'était donc une belle foire d'empoigne qui ne débouchait sur rien ou si peu durant quatre tours. Les Bleus étaient surveillés comme le lait sur le feu et quand Stéphan Bignet parvenait à se faire la belle avec Krommydas et Willen, c'était pour voir le Grec non pas prendre des relais, mais faire n'importe quoi en flinguant de nouveau ses compagnons d'échappée.

Finalement, un coup partait par le plus grand des hasards. Olivier Marceau prenait la roue de Stoltz, histoire de remonter en tête du peloton. Les deux hommes s'échappaient comme ça, pratiquement sans le vouloir.

« On n'a pas triché, on a vraiment fini à bloc », devait reconnaître Olivier Marceau. Et comment ! En à peine deux tours, les deux compères repoussaient le peloton à 56 secondes ! Mais ce n'était pas assez. Un effort aussi brutal sur une aussi courte distance, ça laisse des traces. Olivier tentait néanmoins crânement sa chance en course à pied et faisait figure de possible médaillé durant plus de sept kilomètres.

Il était pourtant rejoint et déposé par les furieux revenus de l'arrière. Vuckovic, Whitfield et Rehula le passaient sans un regard. Le podium étant connu, restait à distribuer les places.

WHITFIELD À L'ARRACHÉ

Vuckovic semblait véritablement très fort. C'était lui qui avait lancé la chasse. Whitfield s'accrochait, mais dans la longue descente de Macquarie Street, l'Allemand en remettait une couche. Whitfield se retrouvait avec une dizaine de mètres de retard. Vuckovic avait-il trop donné ou Whitfield en avait-il gardé sous la semelle ? Un peu des deux sans doute. Le Canadien, dans un terrible effort, comblait son retard dans le dernier kilomètre. Et l'Allemand devait s'incliner alors qu'il s'était sûrement vu depuis un moment champion olympique.

Simon Whitfield triomphait et offrait aux Australiens une maigre consolation. Son père est Australien.

MARCEAU

N'EST PAS UN CHAMPION DE PACOTILLE

Il faut bien le reconnaître, Olivier Marceau, tout champion du monde qu'il est, ne faisait pas vraiment l'unanimité. Ils n'étaient pas nombreux à croire en ses chances. La presse australienne avait même consacré un article à Olivier avec un titre évocateur : le héros accidentel. Pour la plupart, Olivier n'était qu'un champion chanceux qui avait profité à Perth de circonstances de courses exceptionnelles. À Sydney, le Français, septième et finaliste, a prouvé qu'il n'avait rien d'un champion de pacotille. Il possède bien en compétition cet orgueil et cette fierté qui sont les marques des grands.

LES JO SELON

Marceau

* SON ÉTAT DE FORME :

« J'étais prêt, physiquement bien préparé. Pourtant, je reviens de loin car j'ai eu trois semaines d'arrêt complet en juillet. J'étais saturé, j'en avais marre. À Lausanne, mi-août, je n'y croyais plus, j'avais perdu espoir. Patrick Dréano m'a bien aidé puis les temps que je faisais l'entraînement se sont améliorés pour devenir de mieux en mieux. J'avais retrouvé la forme. La veille de la course, j'ai super bien dormi et je n'avais vraiment pas le trac. »

* SA COURSE :

« Je n'ai pas trop mal nagé et j'ai fait l'effort dès la première bosse à vélo pour recoller tout de suite au premier paquet. Ensuite, nous avons essayé de partir, mais nous étions très surveillés et chaque fois qu'un autre attaquait, c'était le plus souvent nous qui faisons l'effort. J'étais à l'arrière du peloton quand j'ai vu passer Stoltz. J'ai pris sa roue histoire de remonter devant et on est partis comme ça, pas très vite. On s'est entendu tout de suite et on a tout donné. À pied, j'y ai cru. Forcément quand on se retrouve devant... Mais mon effort à vélo m'avait flingué et sur un parcours pédestre éprouvant, j'ai eu du mal à changer de rythme quand j'ai été rejoint. J'étais à bloc depuis le début. Après, j'ai espéré un podium puis une place de finaliste et heureusement ça s'est arrêté là. Je suis content, je me suis montré, j'ai attaqué et animé cette course. Je n'ai vraiment aucun regret. N'étant pas un super coureur à pied, je devais saisir ma chance à vélo et c'est ce que j'ai fait. »

* LES JO :

« Nous étions sur un site fantastique avec un monde fou. Sur le parcours vélo, il y avait six à sept rangées de personnes et je n'avais jamais vu ça. C'était assourdissant tellement ils faisaient du bruit et on était presque content de passer dans le tunnel sous l'Opéra pour avoir un peu de calme. Les JO c'est phénoménal et si depuis qu'on était arrivé, je m'étais mis des œillères pour ne pas dérapier, désormais je vais en profiter. »

Chauffe qui peut

En l'absence de compétitions, notre globe-trotter Toumy Degham ne vous proposera pas de road-trip ce mois-ci. À la place, il a choisi de vous donner des conseils pour faire mieux face à la chaleur.

La chaleur est synonyme de réconfort l'hiver et de vacances l'été. Cependant, quand le corps est poussé au maximum, comme c'est le cas en triathlon, cela se transforme en une problématique.

Nous avons l'habitude de dire qu'il est plus facile de se réchauffer que de se refroidir, à juste titre. Mais le triathlète est un jusqu'aboutiste. Il ira explorer tous les gains marginaux pour être le plus performant.

L'HYDRATATION

Si la sueur permet au corps de se refroidir, la perte d'eau, en revanche, provoque un déséquilibre. À noter également que l'absorption de liquides en grande quantité crée des troubles digestifs.

« Combien de quantité d'eau devons-nous ingurgiter ? » Vous avez 3 heures pour résoudre ce problème...

Personnellement, j'ai opté pour la méthode d'adaptation à la déshydratation : j'habitue mon organisme à la privation d'eau. Cela s'appelle la loi de l'Hormèse.

Vous connaissez tous cette citation de Nietzsche : « Tout ce qui ne nous tue pas nous rend plus fort. » Elle est assez proche de la définition même de la loi de l'Hormèse : « Tout organisme s'améliorera si ce dernier a été exposé, de manière adaptée à sa constitution, à un stress puissant, mais court ».

Mais nous pouvons également compter comme toujours sur mère nature, avec par exemple la menthe verte, cette plante rafraîchissante et pleine de vertus médicinales. Pour ma part, j'utilise de l'huile essentielle de menthe pour calmer les maux de tête dus à la chaleur. J'ai également la chance d'être sponsorisé par Affysport qui a développé une boisson aux extraits de menthe nommée hydrenergy4, un très grand avantage pour moi par rapport à mes adversaires, mais chut...

S'ARROSER LA NUQUE

Il est bon de savoir que la nuque est une partie du corps qui véhicule le froid. N'hésitez donc pas à vous arroser à cet endroit. Lors du Test Event de Tokyo en 2019, le staff de l'équipe de France nous avait préparé des mini-serviettes de bain imbibées d'eau glacée. Une idée salvatrice qui a permis à tout le monde de rallier l'arrivée dans de bonnes conditions.

LA TENUE VESTIMENTAIRE

Il est également judicieux d'observer les tenues vestimentaires des Sahariens. Ces gens, qui évoluent dans des régions arides et chaudes, sont néanmoins habillés sur la quasi totalité du corps. Nous ne pouvons évidemment pas les copier à l'identique, mais s'en inspirer.

Depuis plusieurs années, les trifonctions à manches longues sont apparues et j'en suis le premier ravi. Personnellement, je rallongerais les manches jusqu'en bas des coudes. Le tissu permet d'emprisonner la perte hydrique et ainsi refroidir le corps plus efficacement.

L'ALIMENTATION

L'alimentation est également un élément essentiel. De mon côté, je pratique l'alimentation instinctive. C'est très simple je mange ce que mon corps et mon esprit réclament. En période, extrême, c'est mon corps qui prend souvent le leadership. Je me dirige naturellement vers les légumes et fruits crus, ainsi que certains aliments salés. Quelquefois, l'esprit prend le dessus et la bombe de Chantilly y passe.

UNE ATTITUDE JUDICIEUSE

La France compte 34 967 communes et presque autant de cimetières. Les adeptes des longues sorties vélo savent que les cimetières sont toujours ouverts en journée et qu'ils contiennent un point d'eau pour arroser les fleurs des tombes. C'est une aubaine pour nous. Alors, n'hésitez pas à vous ravitailler en eau et à effectuer un bon arrosage. Certes, cela peut faire chuter votre moyenne kilométrique mais aussi sauver votre sortie. Pour moi, « la question ne se pose pas... »

N'oubliez pas que la meilleure solution vient de nous. En disant nous, je parle de notre corps et de notre esprit. Un corps qui s'adapte rapidement aux situations extrêmes et un corps en bonne santé. Concernant l'esprit, il faut avoir en tête que ce que nous réalisons à des températures idéales ne peut pas l'être dans des conditions difficiles. Par conséquent, réduire la voilure est une attitude judicieuse. « C'est à la fin du bal que l'on paie les musiciens », dit-on. Pour ma part, ma devise est : « c'est à la fin d'un triathlon que je me paie une bonne bière (la bière de « la Loère » évidemment, #madeintouraine).



Le mois prochain...

COURSES À GOGO

Si la crise sanitaire le permet, de nombreuses épreuves auront lieu en septembre. Comme ils savent que vous êtes en manque de reportages de courses, les journalistes de Triathlete vous en proposeront à profusion : Ironman 70.3 Sables d'Olonne, Ironlakes, WTS Hambourg, Frenchman Casteljalous, Grand Prix de triathlon et championnats de France de paratriathlon à Quiberon, VercorsMan, championnats de France de Cross Triathlon à Jeumont, de Swimrun à Saint-Lunaire, de triathlon distance S à Montceau-les-Mines...



POUR OUVRIR L'ŒIL ET LE BON...

D'abord conçues pour protéger le sportif, les lunettes, qu'elles soient pour le vélo ou la natation, rivalisent aussi désormais en termes de performance. Triathlete vous passera en revue les nouveautés des principales marques du marché.

MAIS AUSSI :

Toutes vos rubriques habituelles : des tests et des essais en tous genres ainsi que toutes vos rubriques habituelles (l'équipement d'un pro, un athlète et sa ville, le groupe d'âge du mois, l'interview du mois...)



DU NEUF DANS LA RUBRIQUE ENTRAÎNEMENT

Dans ce prochain numéro, la rubrique Tritraining fera peau neuve. Elle sera fertile en conseils et astuces en tous genres. Certains pros apporteront leur contribution à ces nouvelles rubriques.

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION :

• **Thierry Deketelaere**

RÉDACTION :

2 rue de la justice
F - 93213 Saint-Denis
La Plaine Cedex
Tél. : **01.55.33.10.84**

RÉDACTEUR EN CHEF :

• **Olivier Beraud /**
o.beraud@triathlete.fr

PHOTOGRAPHES :

• **Thierry Deketelaere /**
thierry@triathlete.fr

• **Christophe Guiard /**
c.guiard@triathlete.fr

ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO :

• **Benoît Valque**
• **Christophe Dallery**

SERVICE PUBLICITÉ :

• **Thierry Deketelaere**
Tél. : **06.60.06.19.37**

COURSES / ORGANISATIONS :

Tél. : **01.55.33.10.82**
Fax : **01.55.33.10.89**
publicite@triathlete.fr

ADMINISTRATION :

2 rue de la justice
F - 93213
Saint-Denis La Plaine Cedex
Tél. : **01.55.33.10.86**
Fax : **01.55.33.10.89**

ABONNEMENTS :

FRANCE :
ABO MARQUE - CS 63656
31036 Toulouse Cedex 1
Tél. : **05.34.56.35.60**
triathlete@abomarque.fr

BELGIQUE :

26, A rue de Mélin
B-1320 Beauvechain

GRAPHISME :

• **Céline Jonquet /**
jonquet.celine@gmail.com

DISTRIBUTION :

• **NLP** (France),
• **AMP** (Belgique),
• **NAVILLE** (Suisse),
• **KRAUS** (Luxembourg)

TRIATHLETE EST ÉDITÉ EN FRANCE

Par **Sport Publications SARL**
2 rue de la justice - F - 93213
Saint-Denis La Plaine Cedex

NUMÉRO DE COMMISSION

PARITAIRE :
0421K83765
ISSN 0769-7511
Dépôt légal à parution

ÉDITEUR RESPONSABLE :

BELGIQUE :
• **Thierry DEKETELAERE**
26, A. rue de Mélin
B-1320 Beauvechain
Tous droits de reproduction
(textes et photos) réservés
pour tous pays

IMPRESSION :

• **Rotedic,**
Madrid - Espagne

TRIATHLON DE L'ÎLE MAURICE



12^e Edition

INDIAN
OCEAN
TRIATHLON

Séjour île Maurice
www.vo2maxvoyages.com

14 nov. 2020

2 PARCOURS :

PETIT IOT : 500m, 13km, 3km

GRAND IOT : 1 800m, 55km, 12km



TRIATHLETE
magazine

vo2max
voyages

Mauritius
IT'S A JOYRIDE

LUX*
LE MOINE
MAURITIS



EVEN50

VICTORIEUSES SUR L'EMBRUNMAN 2019

Polyvalence [pɔlivalãs]: Art de concilier
aérodynamique de pointe, faible
prise au vent, légèreté et dynamisme.



ROUES-RAR.FR

■ L'excellence de l'artisanat français ■

GARANTIE 5 ANS



FÉDÉRATION
FRANÇAISE DE
TRIATHLON

2020

CALENDRIER OFFICIEL

MISE À JOUR

Septembre / Décembre 2020




MINISTÈRE
CHARGÉ DES SPORTS
*Liberté
Égalité
Fraternité*

ZERO

ÉDITÉ PAR
TRIATHLETE
magazine

LEPAPE
AU CŒUR DE VOTRE SPORT

VELOFITTING
THE PERFECT FIT

la chaîne
L'ÉQUIPE

 AGENCE
NATIONALE
DU SPORT

MEDISHARP

PLAYSHARP™

eona
www.eona.com



COMPÉTITIONS F.F.TRI. - MISE À JOUR DU CALENDRIER 2020
 Les compétitions F.F.TRI. ont repris depuis le 1er août dernier.
 À cette occasion, découvrez le nouveau calendrier 2020 des épreuves F.F.TRI..

Triathlon, duathlon, cross-triathlon, swimrun, raids, ... Choisissez votre prochain défi !

| DATE | DÉP. | VILLE | MANIFESTATION | ÉPREUVES | COORDONNÉES INSCRIPTION |
|------------------|------|-------------------|---|---|--|
| SEPTEMBRE | | | | | |
| 01/09 | 77 | TORCY | ENTRAINEMENT EAU LIBRE ILE DE LOISIRS DE TORCY | * ANIM | CDEP 77 ctd77triathlon@gmail.com comite77triathlon.fr |
| 03/09 | | | | | |
| 03/09 | 26 | MONTELMAR | ANIMATION ENTRAINEMENT SWIMRUN LAE | * ANIM | COMITE DROME-ARDECHE TRIATHLON comitedromeardechetriathlon@gmail.com comitedromeardeche-triathlon.fr |
| 03/09 | 44 | LE POULIGUEN | LES JEUDIS DU NAU | * ANIM | TRIATHLON CÔTE D'AMOUR 0619293006 fredounont@gmail.com |
| 05/09 | 59 | GRAVELINES | TRIATH'ELLES | * TRI-XS-EQ * TRI-S-EQ | GRAVELINES TRIATHLON gravelinestriathlon@gmail.com gravelines-triathlon.fr |
| 05/09 | 1 | VAL REVERMONT | O'XYRACE CROSS TRIATHLON DE VAL REVERMONT AIN | * TRI-XS-EQ * CROSS TRI-JE [8-11] [12-19]-IND-CPD] | SINGLETRACK ÉVÉNEMENTS contact@oxyrace.fr oxyrace.fr |
| 05/09 | 77 | BOIS LE ROI | RECONNAISSANCE BOIS LE ROI | * ANIM | LIGUE ILE DE FRANCE DE TRIATHLON 0140339543 nathan.bournot@idftriathlon.com |
| 05/09 | 77 | TORCY | ENTRAINEMENT EAU LIBRE ILE DE LOISIRS DE TORCY | * ANIM | CDEP 77 ctd77triathlon@gmail.com comite77triathlon.fr |
| 05/09 | 20 | BASTIA | CORSICA RAID AVENTURE | * RAID-XXL-REL | CORSICA RAID 0673018448 info@corsicaraid.com |
| 05/09 | 64 | SAINT JEAN DE LUZ | TRIATHLON DE SAINT JEAN DE LUZ | * TRI-L-IND/REL * TRI-M-IND | CLUB URKIROLAK TRIATHLON 0672542979 urkirolak.triathlon@gmail.com njuko.net |
| 05/09 | 47 | CASTELJALOUX | FRENCHMAN TRIATHLON CASTELJALOUX | * TRI-M-IND * TRI-M-REL * TRI-XS-IND-CPRJ * TRI-S-IND-CPRJ | A.L. LAYRAC TRIATHLON 47 07 77 07 40 69 layractri47@gmail.com layractri47.com |

| | | | | | |
|-------|----|--|---|--|--|
| 05/09 | 62 | LE TOUQUET | TOUQUET RAID AMAZONES | * RAID-S-EQ | ASSOCIATION TOUQUET RAID 0624143256 contact@touquetraid.com touquetraidamazones.com |
| 05/09 | 60 | SAINTE JUST EN CHAUSSEE | ORIENT'OISE | * RAID-XL-EQ | ACLES ST JUST RAID AVENTURE 0619692423 judi1256@gmail.com adeorun |
| 05/09 | 56 | QUIBERON  | * GRAND PRIX DE TRIATHLON - ETAPE 2 * CHAMPIONNAT DE FRANCE DES CLUBS DE DIVISION 2 DE TRIATHLON - ETAPE 3 * CHAMPIONNAT DE FRANCE INDIVIDUEL DE PARATRIATHLON | * TRI-XS-IND * TRI-S-EQ-EN | QUIBERON TRIATHLON 0685524321 triathlonsquiberon@gmail.com |
| 05/09 | 70 | VESOUL  | TRIATHLON DE VESOUL | * TRI-S-REL | GROUPE TRIATHLON VESOUL HAUTE SAÔNE gtvhs70@gmail.com triathlondevesoul.com |
| 06/09 | 47 | CASTELJALOUX  | FRENCHMAN TRIATHLON CASTELJALOUX | * TRI-S-IND * TRI-S-REL * TRI-L-IND * TRI-JE [6-9][8-11]-IND | A.L. LAYRAC TRIATHLON 47 07 77 07 40 69 layractri47@gmail.com layractri47.com |
| 06/09 | 59 | GRAVELINES  | TRIATHLON DE GRAVELINES | * TRI-XS-IND * TRI-M-IND-CPDA * TRI-JE [6-9][8-11][10-13]-IND | GRAVELINES TRIATHLON gravelinestriathlon@gmail.com gravelines-triathlon.fr |
| 06/09 | 71 | LE CREUSOT TORCY | TRIATHLON DU PILON 2020 | * TRI-XS-IND-CPRJ * TRI-S-IND-CPRJ * TRI-S-REL * TRI-S-CLM-CPRA * DUA-JE [6-9]-IND * TRI-JE [10-13]-IND | CREUSOT TRIATHLON creusotri71@gmail.com creusot-triathlon.com |
| 06/09 | 85 | LES SABLES D'OLONNE | IRONMAN 70.3 LES SABLES D'OLONNE VENDEE | * TRI-L-IND/REL | IRONMANFRANCE 0497032686 lessablesdolonne70.3@ironman.com bit.ly/2n81dbj |
| 06/09 | 1 | VAL REVERMONT  | O'XYRACE CROSS TRIATHLON DE VAL REVERMONT AIN | * CROSS TRI-S-IND/REL * CROSS TRI-M-IND/REL | SINGLETRACK ÉVÈNEMENTS contact@oxyrace.fr oxyrace.fr |
| 06/09 | 6 | VILLENEUVE LOUBET | AQUATHLON DE VILLENEUVE LOUBET | * AQUA-XS-IND/EQ * ANIM | ESVL TRIATHLON 0686540677 esvl.triathlon@gmail.com sport-up |
| 06/09 | 34 | SETE | AQUATHLON DEFI DE THAU 2020 | * AQUA-M-IND-CPRA * AQUA-M-REL * AQUA-XS-IND * AQUA-XS-REL | SETE THAU TRIATHLON 0662190358 stt.setethautriathlon@gmail.com sete-thau-triathlon.fr |
| 06/09 | 70 | VESOUL  | TRIATHLON DE VESOUL | * TRI-XS-IND * TRI-S-IND/CLM * TRI-M-IND * DUA-JE [6-9][10-13]-IND | GROUPE TRIATHLON VESOUL HAUTE SAÔNE gtvhs70@gmail.com triathlondevesoul.com |
| 06/09 | 84 | PIOLENC | TRIATHLON DE L'AIL | * TRI-XS-IND-CPRJ * TRI-S-IND-CPRA * TRI-JE [6-9][8-11][10-13]-IND-CPRJ | A.C.ORANGE 0782837557 duponterik.aco@gmail.com eventicom |
| 06/09 | 70 | VESOUL  | TRIATHLON DE VESOUL | * TRI-S-IND/REL * TRI-L-IND/REL | GROUPE TRIATHLON VESOUL HAUTE SAÔNE gtvhs70@gmail.com triathlondevesoul.com |
| 08/09 | 77 | TORCY | ENTRAINEMENT EAU LIBRE ILE DE LOISIRS DE TORCY | * ANIM | CDEP 77 ctd77triathlon@gmail.com comite77triathlon.fr |
| 10/09 | 26 | MONTELIMAR | ANIMATION ENTRAINEMENT SWIMRUN LAE | * ANIM | COMITE DROME-ARDECHE TRIATHLON comitedromeardechetriathlon@gmail.com comitedromeardeche-triathlon.fr |
| 10/09 | 77 | TORCY | ENTRAINEMENT EAU LIBRE ILE DE LOISIRS DE TORCY | * ANIM | CDEP 77 ctd77triathlon@gmail.com comite77triathlon.fr |

| | | | | | |
|-------|----|--|---|---|---|
| 11/09 | 42 | SAINT VICTOR SUR LOIRE | SWIMRUN DES GORGES DE LA LOIRE 2021 ANIMATION NOCTURNE | * RANDO S&R | RP EVENTS 0634662972 romain@rp-events.fr njuko.net/swimrun_gorgesdelaloire_2020/select_competition |
| 12/09 | 85 | NOIRMOUTIER | 1ER SWIM RUN NOIRMOUTIER | * S&R-S-EQ | ILE DE NOIRMOUTIER TRIATHLON 0662322061 lauvines@yahoo.fr |
| 12/09 | 47 | SAINT PIERRE DE CLAIRAC | RAID DU PSNO | * RAID-XS-EQ * RAID-S-EQ * RAID-XS-EQ | POLE SPORTS NATURE ORIENTATION 0602033432 stephanerodriguez6918@orange.fr psno.fr |
| 12/09 | 14 | CAEN  | LE CAENTRI FESTIVAL | * DUA-XS-IND-CPRJ * DUA-S-IND-CPRJ * DUA-S-IND-CPRJ * DUA-S-IND * DUA-S-IND | CAEN TRIATHLON 0646708613 quentin_bellanger@hotmail.fr klikego.com |
| 12/09 | 69 | CONDRIEU  | TRIATHLON VIENNE CONDRIEU | * CROSS TRI-XS-IND/REL * CROSS TRI-JE [6-9][10-13]-IND | MACH3 TRIATHLON inscriptions@triathlonviennecondrieu.com triathlonviennecondrieu.com |
| 12/09 | 31 | TOURNEFEUILLE  | TRIATHLON DE TOULOUSE | * S&R-S-IND * S&R-XS-IND * TRI-M-IND/REL-CPRA * TRI-S-CLM EQ | TUC TRIATHLON inscription@triathlondetoulouse.com triathlondetoulouse.com |
| 12/09 | 77 | TORCY | ENTRAINEMENT EAU LIBRE ILE DE LOISIRS DE TORCY | * ANIM | CDEP 77 ctd77triathlon@gmail.com comite77triathlon.fr |
| 12/09 | 62 | DUISANS | RAID DINGUE DE L'ARTOIS | * RAID-S-EQ * RAID-JE [8-11][10-13]-EQ | COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DES CAMPAGNES DE L'ARTOIS 0321220200 raid@campagnesartois.fr campagnesartois.fr |
| 12/09 | 39 | CHAMPAGNOLE | ANIMATHLON CHAMPAGNOLE | * ANIM | JURAZIMUT |
| 12/09 | 62 | ARQUES  | TRIATHLON DUATHLON CROSS DUATHLON JEUNES DE L'AUDOMAROIS | * DUA-XS-IND * TRI-S-IND * DUA-S-IND * CROSS DUA-JE [6-9][10-13]-IND | COMITÉ D'ORGANISATION DU TRIATHLON ET DUATHLON DE L'AUDOMAROIS 03 21 12 19 19 jmchambelland@wanadoo.fr cotriathlon.fr |
| 12/09 | 64 | BAUDREIX  | TRIATHLON DE BAUDREIX | * TRI-XS-IND * TRI-S-CLM EQ-CPRA * AQUA-JE [6-9][8-11]-IND | LA TRIBU 64 latribu64.org@gmail.com triathlon.latribu64.fr |
| 12/09 | 35 | SAINT LUNAIRE  | * CHAMPIONNAT DE FRANCE DE SWIMRUN | * TRI-M-IND/REL * S&R-L-IND/EQ * S&R-M-IND/EQ | EXAEQUO 0231539417 contact@emeraude-events.com emeraude-events.com |
| 12/09 | 60 | BEAUVAIS | SWIMRUN DE BEAUVAIS | * S&R-S-REL * S&R-M-REL-CPRA | BEAUVAIS TRIATHLON 0607435069 agnes.mahey@wanadoo.fr beauvais-triathlon.onlinetri.com |
| 12/09 | 20 | PIETROSELLA  | CROSS TRIATHLON DE PIETROSELLA | * CROSS TRI-JE [6-9]-IND * CROSS TRI-JE [10-13]-IND * CROSS TRI-XS-IND | CORSICA TRIATHLON CLUB D'AJACCIO 0603161935 sauveur.nicolas@wanadoo.fr krono corsica |
| 12/09 | 45 | JARGEAU | ULTRA TAMALOUS RAID | * RAID-S-EQ | ULTRA TAMALOUS 0681916369 ultratamalous@gmail.com protiming |
| 13/09 | 54 | LANEUVEVILLE DEVANT NANCY | LANEUV'TRI | * TRI-XS-CLM * TRI-XS-REL * TRI-XS-CLM * TRI-JE [6-9]-IND * TRI-JE [8-11]-CLM | TRIATHLON LANEUVEVILLE DEVANT NANCY 0662846794 triathlon.laneuveville@gmail.com njuko.net/tri_laneuveville_2020/select_competition |
| 13/09 | 85 | NOIRMOUTIER | 1ER SWIM RUN NOIRMOUTIER | * S&R-M-EQ | ILE DE NOIRMOUTIER TRIATHLON 0662322061 lauvines@yahoo.fr |
| 13/09 | 68 | COLMAR | SYLVIE FEHRENBACH | * S&R-M-EQ * AQUA-S-IND/REL-CPRA * AQUA-JE [6-9][10-13]-IND | TRIATHLON ALSACE CLUB COLMAR 0674378288 secretariat@triathlondocolmar.fr sporkrono.fr |

| | | | | | |
|-------|-----|-----------------------------|---|---|--|
| 13/09 | 77 | BOIS LE ROI | TRIALONG | * TRI-M-IND * TRI-M-REL * TRI-L-IND * TRI-L-REL | LIGUE ILE DE FRANCE DE TRIATHLON 0140339543 idftriathlon@bbox.fr idftriathlon.com |
| 13/09 | 11 | FLEURY D'AUDE | OPEN TRI GRAND NARBONNE MEDITERRANEE ST PIERRE LA MER 2020 | * TRI-M-IND * TRI-M-REL * TRI-S-IND * TRI-S-REL * TRI-XS-IND | GRAND NARBONNE TRIATHLON grandnarbonnetriathlon.org |
| 13/09 | 14 | CAEN | LE CAENTRI FESTIVAL | * TRI-XS-IND * TRI-XS-REL * TRI-S-CLM EQ-CPRA * B&R-JE [6-9][8-11] | CAEN TRIATHLON 0646708613 quentin_bellanger@hotmail.fr klikego.com |
| 13/09 | 69 | CONDRIEU | TRIATHLON VIENNE CONDRIEU | * CROSS TRI-S-IND/REL * CROSS TRI-M-IND/REL | MACH3 TRIATHLON inscriptions@triathlonviennecondrieu.com triathlonviennecondrieu.com |
| 13/09 | 47 | SAINTE PIERRE DE CLAIRAC | RAID DU PSNO | * RAID-S-EQ | POLE SPORTS NATURE ORIENTATION 0602033432 stephanerodriguez6918@orange.fr psno.fr |
| 13/09 | 8 | LES MAZURES | TRIATHLON DES VIEILLES FORGES | * TRI-M-IND * TRI-M-REL * TRI-S-IND * TRI-S-REL * TRI-XS-IND | CHARLEVILLE TRIATHLON ARDENNES nardenaiz@hotmail.fr |
| 13/09 | 39 | DOLE | XEFI TRIATHLON DOLE | * TRI-XS-IND * TRI-S-CLM * TRI-JE [8-11][10-13]-IND | AQUAVELOPODE DOLE TRIATHLON 0674982727 dff1@orange.fr yaka-inscription.com/xefitridole2020/select_competition |
| 13/09 | 39 | CHAMPAGNOLE | JURA4PATTES | * RAID-L-EQ-EN * RAID-S-EQ | JURAZIMUT |
| 13/09 | 31 | TOURNEFEUILLE | TRIATHLON DE TOULOUSE | * TRI-XS-IND * TRI-S-IND/REL | TUC TRIATHLON inscription@triathlondetoulouse.com triathlondetoulouse.com |
| 13/09 | 29 | GUISSENY | TRIATHLON DE LA COTE DES LEGENDES | * TRI-S-IND/REL | LESNEVEN TRIATHLON 0608694913 mickbesson@yahoo.fr |
| 13/09 | 42 | SAINTE VICTOR SUR LOIRE | SWIMRUN DES GORGES DE LA LOIRE | * S&R-L-EQ * S&R-M-EQ * S&R-S-EQ * S&R-XS-EQ | RP EVENTS 0634662972 romain@rp-events.fr njuko.net/swimrun_gorgesdelaloire_2020/select_competition |
| 13/09 | 59 | CUINCY | BIKE & RUN DE CUINCY | * RANDO B&R * B&R-XS | MAIRIE DE CUINCY 0603085067 runandbikecuincy.pagesperso-orange.fr |
| 13/09 | 974 | SAINTE GILLES LES BAINS | TRIATHLON / DUATHLON DE ST GILLES LES BAINS | * TRI-S-IND/REL * DUA-S-IND | OUEST RUN TRIATHLON 692943741 ouestruntriathlon@live.fr |
| 13/09 | 64 | BAUDREIX | TRIATHLON DE BAUDREIX | * TRI-S-IND * TRI-M-IND | LA TRIBU 64 latribu64.org@gmail.com triathlon.latribu64.fr |
| 13/09 | 35 | SAINTE LUNAIRE | EMERAUDE EVENTS | * TRI-L-IND/REL * ANIM | EXAEQUO 0231539417 contact@emeraude-events.com emeraude-events.com |
| 13/09 | 49 | MONTREUIL JUIGNE | TRIATHLON DE MONTREUIL JUIGNE | * TRI-XS-IND * TRI-S-IND-CPDA * TRI-S-IND/REL * TRI-JE [6-9][10-13]-IND-CPD] | ANGERS TRIATHLON 06 21 97 78 36 anubel@gmail.com |
| 13/09 | 20 | PIETROSELLA | CROSS TRIATHLON DE PIETROSELLA | * CROSS TRI-M-IND/REL | CORSICA TRIATHLON CLUB D'AJACCIO 0603161935 sauveur.nicolas@wanadoo.fr krono corsica |
| 15/09 | 77 | TORCY | ENTRAINEMENT EAU LIBRE ILE DE LOISIRS DE TORCY | * ANIM | CDEP 77 ctd77triathlon@gmail.com comite77triathlon.fr |

| | | | | | |
|-------|-----|---|--|--|---|
| 18/09 | 7 | DEVESSET | ANIMATION SCOLAIRE LAE | * RANDO B&R | COMITE DROME-ARDECHE TRIATHLON comitedromeardechetriathlon@gmail.com comitedromeardeche-triathlon.fr |
| 19/09 | 84 | LAPALUD | VENTOUXMAN | * TRI-JE [6-9][8-11][10-13] [12-19]-IND | VENTOUXMAN 0428870187 a.charlemagne@extra-sports.com sport16.fr/ventouxman2020/website/select_competition |
| 19/09 | 55 | NONSARD LAMARCHE  | LIGHT ON TRI MADINE | * TRI-L-IND | WOIPPY TRIATHLON - MADINE TRIATHLON 0637089757 contact@abso-sport.fr lightonfrance.com |
| 19/09 | 73 | NOVALAISE  | ONE2TRI LAC D'AIGUBELETTE | * TRI-L-IND/REL/EQ * TRI-M-IND | VALLONS DE LA TOUR - TRIATHLON 0620376704 contact@vallonsdelatour-triathlon.fr one2tri.fr |
| 19/09 | 73 | VALGELON LA ROCHETTE  | SAVOIE MONT BLANC DUATHLON SERIES 1RE EPREUVE | * DUA-S-IND * DUA-S-REL * DUA-JE [12-19]-IND | SAVOIE SPORTS ORGANISATION emeline@savoiesportsorganisation.com helloasso.com/associations/savoie-sports-organisation/evenements/savoie-mont-blanc-duathlon-series-epreuve-2-valgelon-la-rochette-12-avril-2020 |
| 19/09 | 71 | MONTCEAU LES MINES  | * CHAMPIONNAT DE FRANCE INDIVIDUEL DE TRIATHLON S | * TRI-S-IND-EN | MONTCEAU TRIATHLON 0621317251 clubmontceautriathlon@gmail.com montceautriathlon.com |
| 19/09 | 7 | DEVESSET  | LAC'ARDECHE EVENT | * S&R-S-IND/EQ * S&R-M-IND/EQ * CROSS TRI-S-IND/REL * CROSS TRI-XS-IND/REL * S&R-JE [10-13]-IND/EQ | COMITE DROME-ARDECHE TRIATHLON comitedromeardechetriathlon@gmail.com comitedromeardeche-triathlon.fr |
| 19/09 | 37 | JOUE LES TOURS  | 31EME TRIATHLON DE JOUE LES TOURS | * TRI-XS-EQ-CPRA * CROSS TRI-JE [6-9][8-11] [10-13]-IND | TRIATHLON CLUB DE JOUÉ LES TOURS 0663420298 inscription.tcj@gmail.com clickandrun.net |
| 19/09 | 66 | AMELIE LES BAINS  | BEARMAN XTREME TRIATHLON (XXL ET L) | * TRI-XXL-IND * TRI-L-IND | ASC. BEARMAN EVENTS 0629 6716 97 sancture.sportifs@wanadoo.fr bearmanxtri.com |
| 19/09 | 77 | TORCY | ENTRAINEMENT EAU LIBRE ILE DE LOISIRS DE TORCY | * ANIM | CDEP 77 ctd77triathlon@gmail.com comite77triathlon.fr |
| 19/09 | 33 | LIBOURNE  | E.LECLERC FRENCHMAN TRIATHLON LIBOURNE | * TRI-L-IND | FRENCHMAN CONNECTION 06 86 13 47 06 hello@frenchmantriathlon.com frenchmantriathlon.com |
| 19/09 | 7 | DEVESSET | LAC'ARDECHE EVENT RANDO | * RANDO TRI * RANDO S&R | COMITE DROME-ARDECHE TRIATHLON comitedromeardechetriathlon@gmail.com comitedromeardeche-triathlon.fr |
| 19/09 | 971 | MORNE A L'EAU  | COUPE DES CLUBS | * TRI-S-EQ-CPER | LIGUE REGIONALE DE TRIATHLON DE GPE 0590480494 ligue-de-triathlon@wanadoo.fr |
| 19/09 | 34 | CLERMONT L'HERAULT | GRAVITY RACE LAC DU SALAGOU | * S&R-S-CLM EQ * S&R-M-CLM EQ * S&R-L-CLM EQ | SPORT SOLUTIONS 0634662972 romain@rp-events.fr njuko.net/swimrun_gorgesdelaloire_2020/select_competition |
| 19/09 | 92 | SAINT CLOUD | TRIATHLON DES ROSES | * TRI-XS-IND/REL | FONDATION ARC POUR LA RECHERCHE SUR LE CANCER 0145595910 lmallo@fondation-arc.org triathlondesroses.fr |
| 19/09 | 78 | MOISSON | RAID DES ILES DE LOISIRS | * RAID-L-EQ | SPORTS MANAGEMENT SCHOOL david@iphitos.fr |

| | | | | | |
|-------|-----|---|---|--|--|
| 19/09 | 29 | TREGUNC | RAID CAP A L'OUEST | * RAID-M-EQ | COMITÉ RÉGIONAL BRETAGNE HANDISPORT 0682993148 cd29jauffrey@gmail.com helloasso.com/associations/comite-departemental-handisport-du-finistere/adhesions/inscription-adn-tour-cap-a-l-ouest?utm_source=user&utm_medium=email-transac&utm_campaign=administrator_added_adhesion_existing_user |
| 19/09 | 12 | SEBAZAC CONCOURES | SCARAID | * ANIM | SPORT CAUSSE AVENTURE 0681942653 jeromesteph@gmail.com |
| 20/09 | 974 | SAINT PIERRE  | URBAN SWIMRUN DE SAINT PIERRE | * S&R-S-EQ * S&R-JE [6-9][8-11][10-13]-IND * S&R-JE [12-19]-EQ | RUN SUD TRIATHLON 0692 67 94 66 font.david10@gmail.com sportpro.re |
| 20/09 | 69 | OULLINS  | AQUATHLON D'OULLINS 2020 | * AQUA-S-IND * AQUA-S-REL * AQUA-XS-IND * AQUA-XS-REL * AQUA-JE [10-13][8-11][6-9]-IND | OULLINS TRIATHLON 0682714823 denis.manca@gmx.fr oullinstriathlon.fr |
| 20/09 | 15 | VAL D'ARCOMIE | RAID VAL D'ARCOMIE GARABIT | * RAID-M-EQ * RAID-S-EQ * CYC/VET-M-IND/REL | BASE DE LOISIRS GARABIT-MALLET 0666391955 raidarcomiegarabit@gmail.com www.raidvaldarcomiegarabit.fr |
| 20/09 | 988 | LA FOA  | TRIATHLON DE OUANO | * TRI-S-IND/REL | OMS LA FOA 281833 lctri@lagoon.nc inlive.nc |
| 20/09 | 33 | LIBOURNE  | E.LECLERC FRENCHMAN TRIATHLON LIBOURNE | * TRI-S-IND/REL * TRI-M-IND * TRI-XS-IND * TRI-JE [6-9][8-11][12-19]-IND | FRENCHMAN CONNECTION 06 86 13 47 06 hello@frenchmantriathlon.com frenchmantriathlon.com |
| 20/09 | 84 | LAPALUD | VENTOUXMAN | * TRI-L-IND/REL | VENTOUXMAN 0428870187 a.charlemagne@extra-sports.com sport16.fr/ventouxman2020/website/select_competition |
| 20/09 | 21 | SEURRE  | TRIATHLON S CONTRE LA MONTRE DE SEURRE | * TRI-S-CLM * TRI-XS-IND * TRI-JE [8-11][12-19]-IND | TRIATHLON-CLUB-SEURROIS 0628341198 seurre.triathlon@aliceadsl.fr |
| 20/09 | 37 | JOUE LES TOURS  | 31EME TRIATHLON DE JOUE LES TOURS | * TRI-XS-IND * TRI-S-IND * TRI-S-IND/REL-CPRA | TRIATHLON CLUB DE JOUÉ LES TOURS 0663420298 inscription.tcj@gmail.com clickandrun.net |
| 20/09 | 71 | MONTCEAU LES MINES  | * CHAMPIONNAT DE FRANCE INDIVIDUEL JEUNES DE TRIATHLON | * TRI-XS-IND-EN | MONTCEAU TRIATHLON 0621317251 clubmontceautriathlon@gmail.com montceautriathlon.com |
| 20/09 | 87 | RAZES  | SWIMRUNS | * S&R-S-IND * S&R-JE [12-19]-IND | LIMOGES TRIATHLON 0772267139 limoges.triathlon@gmail.com |
| 20/09 | 55 | NONSARD LAMARCHE  | LIGHT ON TRI MADINE | * TRI-S-IND * TRI-M-IND | WOIPPY TRIATHLON - MADINE TRIATHLON 0637089757 contact@abso-sport.fr lightonfrance.com |
| 20/09 | 65 | LOURDES  | TRIATHLON DE LOURDES | * TRI-XS-REL * TRI-S-IND * CROSS TRI-JE [8-11][10-13]-IND | LOURDES TRIATHLON 0674645927 joseph.icart@hotmail.fr lourdes-triathlon.com |
| 20/09 | 32 | L'ISLE JOURDAIN | TRIPODEGA 2020 | * TRI-M-IND * TRI-S-IND | SPLACHTRIATHLON tripodega@gmail.com tri.portesdegascogne.free.fr |
| 20/09 | 94 | CHAMPIGNY SUR MARNE | VETAKIDS | * CROSS DUA-JE [6-9][8-11][10-13][12-19]-IND | RSCC CHAMPIGNY TRIATHLON 06 12 43 79 28 vetakids@champignytriathlon.fr |
| 20/09 | 31 | FENOUILLET | RAID TOUT ABSOLU | * RAID-XS-EQ-CPRJ * RAID-XS-EQ | ABSOLURAID |

| | | | | | |
|-------|----|----------------------|--|--|--|
| 20/09 | 72 | SPAY | SPAY'CIFIC SWIMRUN | <ul style="list-style-type: none"> * S&R-S-EQ * S&R-M-EQ | JEUNESSE SPORTIVE D'ALLONNES 0661664995 raphroux72@gmail.com klikego.com/inscription/spaycific-races-2020/triathlon/1519942102683-3?tab=-1 |
| 20/09 | 86 | CHATELLERAULT | MULTITRI DES RED'S | <ul style="list-style-type: none"> * TRI-XS-IND/EQ * TRI-S-CLM EQ * TRI-S-CLM EQ * TRI-JE [6-9][10-13]-IND | TRIATHLON CLUB DE CHATELLERAULT 0637537001 chatelleraulttriathlonclub@gmail.com triathlonclubdechatellerault.clubeo.com |
| 20/09 | 73 | VALGELON LA ROCHETTE | SAVOIE MONT BLANC DUATHLON SERIES 1RE EPREUVE | <ul style="list-style-type: none"> * DUA-L-IND * DUA-L-REL * DUA-M-IND * DUA-M-REL * ANIM | SAVOIE SPORTS ORGANISATION emeline@savoiesportsorganisation.com helloasso.com/associations/savoie-sports-organisation/evenements/savoie-mont-blanc-duathlon-series-epreuve-2-valgelon-la-rochette-12-avril-2020 |
| 20/09 | 66 | VINCA | 1ER AQUATHLON DE VINCA | <ul style="list-style-type: none"> * AQUA-XS-IND-CPRJ/CPDJ * AQUA-S-IND-CPRJ/CPDA/CPDJ * AQUA-JE [8-11][6-9]-IND-CPDJ | TRIATHLON CONFLENT CANIGO 0613538407 triconfcanigo66@gmail.com |
| 20/09 | 39 | LE FRASNOIS | JURASWIMRUN | <ul style="list-style-type: none"> * S&R-M-EQ * S&R-L-EQ * S&R-XXL-EQ | DFF.ORG 0674982727 dff1@orange.fr yaka-inscription.com/xeffitridole2020/select_competition |
| 20/09 | 75 | PARIS | SUPER SPRINT PARIS 8 | <ul style="list-style-type: none"> * TRI-XS-IND/CLM | EXPATRIES INTERNATIONAL TRIATHLON CLUB OF PARIS 0632765941 contact@expatries-triathlon.com expatries-triathlon.com |
| 20/09 | 6 | CAP D'AIL | 19EME TRIATHLON DE CAP D'AIL | <ul style="list-style-type: none"> * TRI-S-IND * ANIM | MAIRIE DE CAP D'AIL 0493789640 sports-educ@cap-dail.fr timingzone.com/apps/identification.php |
| 20/09 | 7 | DEVESSET | LAC'ARDECHE EVENT | <ul style="list-style-type: none"> * RANDO B&R | COMITE DROME-ARDECHE TRIATHLON comitedromeardechetriathlon@gmail.com comitedromeardeche-triathlon.fr |
| 20/09 | 91 | LISSES | CROSS TRIATHLON SCATRI EVRY | <ul style="list-style-type: none"> * CROSS TRI-XS-IND * CROSS TRI-XS-REL * B&R-XS | SCA 2000 TRIATHLON EVRY 0622841535 scatripoursuite@sca2000triathlon.fr klikego.com |
| 20/09 | 22 | ST QUAY PORTRIEUX | TRIATHLON DE LA BAIE D'ARMOR | <ul style="list-style-type: none"> * TRI-S-IND/REL * TRI-XS-IND/REL | SAINT-BRIEUC TRIATHLON 0601835656 st-brieuc.triathlon@orange.fr klikego.com |
| 20/09 | 28 | LA FERTE VIDAME | TRIATHLON DE LA FERTE VIDAME | <ul style="list-style-type: none"> * ANIM | MAIRIE 0619172629 triathlondelafertevidame@orange.fr |
| 20/09 | 91 | MOISSON | RAID DES ILES DE LOISIRS | <ul style="list-style-type: none"> * RAID-L-EQ | SPORTS MANAGEMENT SCHOOL david@iphitos.fr |
| 20/09 | 85 | VAIRE | <ul style="list-style-type: none"> * GRAND PRIX DE DUATHLON (D1) - ETAPE 1 * CHAMPIONNAT DE FRANCE DES CLUBS DE DIVISION 2 DE DUATHLON - ETAPE 1 | <ul style="list-style-type: none"> * DUA-S-IND-EN * DUA-JE [6-9][8-11][10-13]-IND | LES SABLES VENDEE TRIATHLON duathlonvaire@free.fr |
| 20/09 | 31 | MURET | TRIATHLON JEUNE | <ul style="list-style-type: none"> * ANIM | AS MURET TRIATHLON 0642291927 muret-tri.com |
| 20/09 | 29 | TREGUNC | RAID CAP A L'OUEST | <ul style="list-style-type: none"> * RAID-M-EQ | COMITÉ RÉGIONAL BRETAGNE HANDISPORT 0682993148 cd29jauffrey@gmail.com helloasso.com/associations/comite-departemental-handisport-du-finistere/adhesions/inscription-adn-tour-cap-a-l-ouest?utm_source=user&utm_medium=email-transac&utm_campaign=administrator_added_adhesion_existing_user |

| | | | | | |
|-------|-----|---|--|--|--|
| 20/09 | 14 | CAEN | OSEZ LE TRIATHLON | * ANIM * RANDO TRI | USCCAEN TRIATHLON 0674779061 usccaentriathlon.organisation@gmail.com klikego |
| 22/09 | 77 | TORCY | ENTRAINEMENT EAU LIBRE ILE DE LOISIRS DE TORCY | * ANIM | CDEP 77 ctd77triathlon@gmail.com comite77triathlon.fr |
| 23/09 | 7 | DEVESSET | ANIMATION SCOLAIRE LAE | * RANDO S&R * ANIM | COMITE DROME-ARDECHE TRIATHLON comitedromeardechetriathlon@gmail.com comitedromeardeche-triathlon.fr |
| 24/09 | 77 | TORCY | ENTRAINEMENT EAU LIBRE ILE DE LOISIRS DE TORCY | * ANIM | CDEP 77 ctd77triathlon@gmail.com comite77triathlon.fr |
| 25/09 | 67 | STEINBOURG  | RALLYE DE LA LICORNE 2020 | * RAID-XS-EQ | COMITÉ DES FÊTES - COMPAGNIE DE GENDARMERIE DE SAVERNE |
| 26/09 | 84 | MIRABEAU | RAID DES DENTELLES | * RAID-XXL-EQ-EN | RAID 400TEAM 0622082053 kouvvard@hotmail.com |
| 26/09 | 77 | TORCY | ENTRAINEMENT EAU LIBRE ILE DE LOISIRS DE TORCY | * ANIM | CDEP 77 ctd77triathlon@gmail.com comite77triathlon.fr |
| 26/09 | 35 | SAINT COULOMB | TRI CORSAIRE | * TRI-XS-IND * TRI-S-IND | XXL CORSAIRE 0630560823 ali.abdoul-fatah@orange.fr klikego |
| 26/09 | 26 | PIERRELATTE  | TRIATHLON DU TRICASTIN | * AQUA-XS-IND/REL * TRI-JE [6-9][8-11][10-13]-IND | TRIATHLON DU TRICASTIN =+33 6 22 99 37 56 contact@tricastin-triathlon-club.com tricastin-triathlon-club.e-monsite.com |
| 26/09 | 988 | NOUMEA  | TRIATHLON BNC | * ANIM | LIGUE CALÉDONIENNE DE TRIATHLON 281833 lctri@lagoon.nc inlive.nc |
| 26/09 | 17 | SAINTE MARIE DE RE  | RE SWIM RUN | * S&R-M-EQ * S&R-L-EQ * S&R-M-IND | LA ROCHELLE TRIATHLON contact.reswimrun@gmail.com iledere-swim-run.com |
| 26/09 | 11 | CARCASSONNE | SWIMRUN DE CARCASSONNE | * S&R-M-EQ * S&R-S-EQ | TRIATHLON CLUB CARCASSONNE tccarcassonne@gmail.com triathlondecarca.com |
| 26/09 | 11 | NARBONNE | EXTREMEMAN TRIATHLON 2020 | * CROSS TRI-S-IND * TRI-XS-IND | ALTRIMAN TRIATHLON CLUB 0698861981 benoit.phalippou@gmail.com extreme-man.com |
| 26/09 | 38 | PALADRU  | TRIATHLON DU LAC DE PALADRU | * TRI-L-CLM EQ * ANIM | TRIALP MOIRANS anthony@idee-alpe.fr triathlon-paladru.fr |
| 26/09 | 41 | VILLIERS SUR LOIR | SWIM, BIKE & RUN DES COTEAUX DU VENDOMOIS | * ANIM | US VENDÔME TRIATHLON 0602310545 vendometriathlon@yahoo.fr triathlondevendome.com |
| 26/09 | 14 | DEAUVILLE  | TRIATHLON INTERNATIONAL DE DEAUVILLE 2020 | * TRI-L-IND/REL * TRI-S-IND/REL | EXAEQUO 0231539417 contact@triathlondeauville.com triathlondeauville.com |
| 26/09 | 29 | LE FAOU | ALPI'RAID | * RAID-L-REL | CLUB ALPIN FRANÇAIS 0680448404 serge.hardy2@wanadoo.fr klikego.com |
| 27/09 | 36 | LE POINÇONNET  | * GRAND PRIX DE DUATHLON (D1) - ETAPE 2 * CHAMPIONNAT DE FRANCE DES CLUBS DE DIVISION 2 DE DUATHLON - ETAPE 2 | * CROSS DUA-JE [6-9][10-13]-IND * DUA-S-EQ-EN | ASPTT36 SPORTS NATURE 0664443022 gerald.fortuit@gmail.com |
| 27/09 | 36 | LE POINÇONNET | DUATHLON DU POINÇONNET | * DUA-S-IND-CPRJ * DUA-XS-IND-CPRJ | ASPTT36 SPORTS NATURE 0664443022 gerald.fortuit@gmail.com |

| | | | | | |
|-------|----|--|--|---|---|
| 27/09 | 11 | NARBONNE | EXTREMEMAN TRIATHLON 2020 | <ul style="list-style-type: none"> * TRI-L-IND * TRI-M-IND * TRI-S-IND | ALTRIMAN TRIATHLON CLUB 0698861981 benoit.phalippou@gmail.com extreme-man.com |
| 27/09 | 17 | SAINTES  | DUATHLON SEMI INDOOR DE SAINTES | <ul style="list-style-type: none"> * DUA-S-IND * DUA-S-IND-CPRJ * DUA-XS-IND-CPRJ * DUA-S-IND-CPRJ * DUA-JE [6-9][10-13]-IND | SAINTES TRIATHLON chronom.org |
| 27/09 | 6 | ROQUEBRUNE CAP MARTIN | 12E TRIATHLON DE ROQUEBRUNE | <ul style="list-style-type: none"> * TRI-S-IND/REL | TEAM TRIATHLON ROQUEBRUNE triathlonroquebrune@gmail.com timingzone.com |
| 27/09 | 84 | MIRABEAU | RAID DES DENTELLES | <ul style="list-style-type: none"> * RAID-S-EQ * RAID-JE [12-19]-EQ | RAID 400TEAM 0622082053 kouvrad@hotmail.com |
| 27/09 | 10 | TROYES  | DUATHLON DE TROYES | <ul style="list-style-type: none"> * DUA-XS-IND-CPRJ * DUA-S-IND-CPRA/CPRJ * DUA-JE [6-9][10-13]-IND | TROYES GYMNIQUE TRIATHLON +33688827735 tg.tri10@gmail.com tgtri10.com |
| 27/09 | 21 | CHENOVE | CROSS DUATHLON DE CHENOVE | <ul style="list-style-type: none"> * CROSS DUA-XS-IND * CROSS DUA-S-IND-CPRA/CPRJ * CROSS DUA-S-REL-CPRA * CROSS DUA-JE [6-9]-IND * CROSS TRI-JE [10-13]-IND | CHENOVE TRIATHLON CLUB 0668145981 fanfan.gaugry@gmail.com chenove-triathlon.com |
| 27/09 | 77 | JABLINES | CROSS TRIATHLON DE JABLINES 2020 | <ul style="list-style-type: none"> * CROSS TRI-M-IND/REL * CROSS TRI-S-IND/REL | VILLEPINTE TRIATHLON 93 0686972217 villepintetriathlon93@gmail.com crosstri-jablins-annet.villepintetriathlon93.fr |
| 27/09 | 6 | CAGNES SUR MER  | * CHAMPIONNAT DE FRANCE INDIVIDUEL DE TRIATHLON L | <ul style="list-style-type: none"> * TRI-M-IND/REL * TRI-L-IND-EN * TRI-L-REL | US CAGNES TRIATHLON inscriptions@trigames.fr trigames.fr/cagnes |
| 27/09 | 68 | COLMAR | LIBERTY TRI | <ul style="list-style-type: none"> * TRI-S-EQ * TRI-XS-IND | ATHLÉTIC COLMAR LIBERTÉ TRIATHLON 0625690553 aubert.nathalie68@gmail.com sporkrono.fr |
| 27/09 | 35 | SAINT COULOMB | TRI CORSAIRE | <ul style="list-style-type: none"> * TRI-M-IND/REL * TRI-L-IND | XXL CORSAIRE 0630560823 ali.abdoul-fatah@orange.fr klikego |
| 27/09 | 26 | PIERRELATTE  | TRIATHLON DU TRICASTIN | <ul style="list-style-type: none"> * TRI-S-IND * TRI-M-IND | TRIATHLON DU TRICASTIN +33 6 22 99 37 56 contact@tricastin-triathlon-club.com tricastin-triathlon-club.e-monsite.com |
| 27/09 | 13 | AIX EN PROVENCE | IRONMAN 70.3 AIX EN PROVENCE | <ul style="list-style-type: none"> * TRI-L-IND/REL | IRONMANFRANCE 0497032686 lessablesdolonne70.3@ironman.com bit.ly/2n81dbj |
| 27/09 | 31 | TOULOUSE | TRIGOULET | <ul style="list-style-type: none"> * CROSS TRI-JE [6-9][8-11]-CLM * CROSS TRI-JE [10-13][12-19]-IND | TOULOUSE TRIATHLON 0687817528 toulouse-tri@orange.fr toulouse-tri.com |
| 27/09 | 31 | SAINT CLOUD | TRIATHLON DES ROSES | <ul style="list-style-type: none"> * CROSS TRI-XS-CLM | FONDATION ARC POUR LA RECHERCHE SUR LE CANCER 0145595910 lmallo@fondation-arc.org triathlondesroses.fr |
| 27/09 | 3 | GANNAT  | DUATHLON DE GANNAT | <ul style="list-style-type: none"> * DUA-S-IND * DUA-S-REL * DUA-XS-IND * DUA-XS-REL * DUA-S-CLM EQ * DUA-JE [6-9][8-11]-IND | VICHY TRIATHLON 0637125234 triathlon.vichy@gmail.com vichytriathlon.net |
| 27/09 | 77 | CHATENAY SUR SEINE | SEINE RAID AVENTURE | <ul style="list-style-type: none"> * RAID-S-EQ * RAID-M-EQ | ASL RAID 0634576274 aslraid@outlook.fr seine-raid-aventure.e-monsite.com |
| 27/09 | 1 | PONCIN | RAID DE LA VALLEE DE L'AIN 2020 | <ul style="list-style-type: none"> * RAID-S-EQ-CPRJ * RAID-XS-EQ-CPRJ | O'BUGEY RAID onsinscr.it/rva |

| | | | | | |
|----------------|-----|---|--|---|--|
| 27/09 | 56 | INZINZAC LOCHRIST  | TRIATHLON DUO DU BLAVET | * TRI-M-EQ * TRI-XS-IND | HENNEBONTTRIATHLON 0684381926 hennebonttriathlon@gmail.com klikego |
| 27/09 | 36 | ARTHON | DUATHLON D'ARTHON | * DUA-S-IND-EN | ASPTT36 SPORTS NATURE 0664443022 gerald.fortuit@gmail.com |
| 27/09 | 14 | DEAUVILLE  | TRIATHLON INTERNATIONAL DE DEAUVILLE 2020 | * TRI-M-IND/REL | EXAEQUO 0231539417 contact@triathlondeauville.com triathlondeauville.com |
| 27/09 | 62 | ARDRES | DUATHLON TRIATHLON DE ARDRES | * DUA-M-IND * TRI-M-IND/REL * CROSS DUA-JE [6-9][8-11] [10-13]-IND | ASSOCIATION 1.2.3. EN ARDRÉSIS 0678035372 123enardresis@gmail.com |
| 27/09 | 56 | LA ROCHE BERNARD  | TRIATHLON DU PAYS DE VILAINE | * TRI-S-IND | TCPMUZILLAC 0610738998 triathlon.paysdevilaine@gmail.com muzillactriathlon.fr |
| 27/09 | 20 | LECCI | EXTREME SUD CROSS TRIATHLON DE LECCI | * CROSS TRI-S-IND/REL * CROSS TRI-JE [6-9][8-11] [12-19]-IND | SUD CORSE TRIATHLON 0688036226 sudcorsetriathlon@gmail.com krono.corsica |
| 27/09 | 972 | FORT DE FRANCE  | DUATHLON DE DILLON | * DUA-JE [10-13]-IND | KAWANN TRIATHLON CLUB 0696328408 tania.toussaint@gmail.com |
| 27/09 | 29 | LE FAOU | ALPI'RAID | * RAID-M-EQ | CLUB ALPIN FRANÇAIS 0680448404 serge.hardy2@wanadoo.fr klikego.com |
| 29/09 | 77 | TORCY | ENTRAINEMENT EAU LIBRE ILE DE LOISIRS DE TORCY | * ANIM | CDEP 77 ctd77triathlon@gmail.com comite77triathlon.fr |
| OCTOBRE | | | | | |
| 01/10 | 77 | TORCY | ENTRAINEMENT EAU LIBRE ILE DE LOISIRS DE TORCY | * ANIM | CDEP 77 ctd77triathlon@gmail.com comite77triathlon.fr |
| 03/10 | 3 | COMMENTRY | RAID AVENTURE COMMENTRYEN | * RANDO RAID * RAID-S-EQ | COMMENTRY AVENTURE PASSION 03 (CAP 03) 0611512021 cap03.raid@gmail.com fftri |
| 03/10 | 34 | LA GRANDE MOTTE  | 30EME TRIATHLON INTERNATIONAL & 4EME SWIMRUN DE LA GRANDE MOTTE | * S&R-S-EQ * S&R-M-EQ | LA GRANDE MOTTE TRIATHLON 0668050333 contact@triathlongrandemotte.com |
| 03/10 | 77 | TORCY | ENTRAINEMENT EAU LIBRE ILE DE LOISIRS DE TORCY | * ANIM | CDEP 77 ctd77triathlon@gmail.com comite77triathlon.fr |
| 03/10 | 83 | LES SALLES SUR VERDON | NATUREMAN VAR | * TRI-L-IND/REL | VERDON-OXYGÈNE 0664050064 natureman-var.fr |
| 03/10 | 29 | CROZON  | 4EME SWIMRUN DE LA PRESQU'ILE DE CROZON | * S&R-M-EQ-CPRA * S&R-XL-EQ-CPRA | ANNPC 0628055019 annpcrozon@gmail.com klikego.com |
| 03/10 | 34 | LE POUJOL SUR ORB | RAID MONTAGNES DU CAROUX | * RAID-L-EQ-CPRA * RAID-XS-EQ | VERTICAL RAID'ORB 07 77 31 32 35 lesdoudous34@yahoo.fr |
| 03/10 | 13 | LA CIOTAT  | ISLANDMAN LA CIOTAT | * TRI-XS-IND * TRI-JE [6-9][8-11]-IND | LA CIOTAT TRIATHLON 0650986627 islandmanfrance@gmail.com islandmanfrance.fr |
| 03/10 | 971 | ABYMES | TRIATHLON CHAMPIONNAT M DE LA VILLE DES ABYMES | * TRI-M-IND/REL | LIGUE REGIONALE DE TRIATHLON DE GPE 0590480494 ligue-de-triathlon@wanadoo.fr |

| | | | | | |
|-------|-----|-----------------------|--|--|--|
| 03/10 | 85 | LES HERBIERS | * COUPE DE FRANCE DES CLUBS DE TRIATHLON & DE DUATHLON | * TRI-S-CLM EQ-EN * DUA-S-CLM EQ-EN * TRI-XS-EQ-EN * TRI-S-CLM EQ-EN | LES HERBIERS VENDÉE TRIATHLON 06 71 71 82 71 lesherbiersvendeetriathlon@gmail.com lesherbiersvendeetriathlon.fr |
| 04/10 | | | | | |
| 04/10 | 43 | BEAULIEU | RUN AND BIKE DE BEAULIEU | * B&R-XS * B&R-S * ANIM * B&R-JE [10-13] | LE PUY-EN-VELAY TRIATHLON 0607965075 vo2a@hotmail.com bikeandrune.monsite.com |
| 04/10 | 76 | YVETOT | BIKE & RUN DU CAUX | * B&R-XS * B&R-S * B&R-JE [6-9][8-11][10-13] | YVETOT TRIATHLON 0607484470 geraldinepoullain@orange.fr |
| 04/10 | 83 | CARQUEIRANNE | TRIATHLON CARQUEIRANNE 2020 | * TRI-S-IND/REL * TRI-JE [6-9][8-11][10-13] [12-19]-IND | TRIATHLON SPORT CARQUEIRANNE 0610310647 marine.navarro83@gmail.com |
| 04/10 | 34 | LA GRANDE MOTTE | 30EME TRIATHLON INTERNATIONAL & 4EME SWIMRUN DE LA GRANDE MOTTE | * TRI-XS-IND/REL * TRI-S-IND/REL * TRI-XS-EQ * TRI-JE [8-11]-IND | LA GRANDE MOTTE TRIATHLON 0668050333 contact@triathlongrandemotte.com |
| 04/10 | 35 | SAINT GREGOIRE | TRIATHLON DE SAINT GREGOIRE | * TRI-S-IND/REL * TRI-M-IND * DUA-JE [6-9][8-11][10-13]-IND | SAINT GRÉGOIRE TRIATHLON inscription@triathlon-saint-gregoire.fr triathlon-saint-gregoire.fr |
| 04/10 | 21 | DIJON | MOUFLONMAN IV | * RAID-S-REL/EQ | DIJON SINGLETRACK 0380429726 sylphi@cegetel.net myoutdoorbox.com |
| 04/10 | 974 | SAINT LEU | DUATHLON PAR EQUIPE DE SAINT LEU | * DUA-S-CLM EQ-CPRA | LIGUE REUNIONNAISE DE TRIATHLON 0692629212 admi.liguetriathlon974@gmail.com |
| 04/10 | 32 | AUCH | TRIATHLON AUCH COEUR DE GASCOGNE | * TRI-M-IND/REL | O M S AUCH 05.62.61.25.02 oms@oms.auch.fr |
| 04/10 | 83 | LES SALLES SUR VERDON | NATUREMAN VAR | * TRI-M-IND/REL * RAID-M-REL | VERDON-OXYGÈNE 0664050064 natureman-var.fr |
| 04/10 | 73 | AIX LES BAINS | SWIMRUN AIX LES BAINS | * S&R-M-EQ | AIX SAVOIE TRIATHLON 0685899784 swimrunaixlesbains@oulook.fr swimrunaixlesbains.wordpress.com |
| 04/10 | 83 | LES SALLES SUR VERDON | NATUREMAN VAR | * ANIM | VERDON-OXYGÈNE 0664050064 natureman-var.fr |
| 04/10 | 7 | PRIVAS | AQUATHLON DE PRIVAS | * AQUA-XS-CLM EQ * AQUA-XS-IND * AQUA-S-IND * B&R-XS * TRI-XS-EQ * AQUA-JE [6-9][10-13]-IND | TRI 07 PRIVAS TRIATHLON 0626917495 tri07@free.fr tri07.free.fr |
| 04/10 | 33 | COUTRAS | OCTOBRE ROSE COUTRAS | * TRI-XS-CLM EQ * TRI-S-CLM EQ | TEAM COUTRAS TRIATHLON 06 78 94 81 04 cedricilpide@gmail.com ok-time |
| 04/10 | 59 | RIEULAY | JUST TRI 7 | * RANDO TRI | TRIATHLON ORCHIES PEVELE triathlonorchiespevele@gmail.com |
| 04/10 | 13 | LA CIOTAT | ISLANDMAN LA CIOTAT | * S&R-S-IND/EQ-CPRA * TRI-M-IND/CLM EQ-CPRA | LA CIOTAT TRIATHLON 0650986627 islandmanfrance@gmail.com islandmanfrance.fr |
| 04/10 | 972 | LE LAMENTIN | ANIMATHLON FEMININ MADININA BIKERS | * ANIM | MADININA BIKERS 0696215649 boris.odry@gmail.com |
| 04/10 | 77 | PONTAUT COMBAULT | AQUATHLON DU NAUTIL 2020 | * AQUA-S-IND/REL * AQUA-JE [6-9][8-11][10-13] [12-19]-IND-CPR | LA BRIE FRANCILIENNE TRIATHLON 0678664289 bftri.evenements@gmail.com |
| 04/10 | 59 | ZEGERSCAPPEL | CROSS DUATHLON DU HARICOT ZEGERSCAPPEL | * CROSS DUA-XS-IND * CROSS DUA-M-IND/REL * CROSS DUA-JE [6-9][10-13]-IND | COMITÉ DES FÊTES ZEGERSCAPPEL 0616798829 crossduathlonduharicot@gmail.com |

| | | | | | |
|-------|----|--|--|---|--|
| 04/10 | 17 | ROCHEFORT | COMBINE ROCHEFORTAIS | * DUA-S-REL | ROCHEFORT TRIATHLON 0662395532 contact@rochefort-triathlon.com chronom.org |
| 04/10 | 38 | LANS EN VERCORS  | RAID ORIENTALPIN | * RAID-M-EQ-EN | ORIENT'ALP 0623937446 |
| 06/10 | 77 | TORCY | ENTRAINEMENT EAU LIBRE ILE DE LOISIRS DE TORCY | * ANIM | CDEP 77 ctd77triathlon@gmail.com comite77triathlon.fr |
| 07/10 | 20 | AJACCIO | CORSICA RAID FEMINA | * RAID-M-EQ | CORSICA RAID 0673018448 info@corsicaraid.com |
| 08/10 | 77 | TORCY | ENTRAINEMENT EAU LIBRE ILE DE LOISIRS DE TORCY | * ANIM | CDEP 77 ctd77triathlon@gmail.com comite77triathlon.fr |
| 08/10 | 83 | FREJUS | TRI ROC | * CROSS TRI-M-IND/REL | OXYGEN SPORT ASSOCIATION 0969368821 rocatur@aso.fr timeto.com/sports/mountainbiking/roc-dazur-2020 |
| 09/10 | 33 | HOURTIN  | FRENCHMAN TRIATHLON HOURTIN | * TRI-M-IND/REL | SPORT ACADEMY 06 86 13 47 06 hello@frenchmantriathlon.com frenchmantriathlon.com |
| 10/10 | 33 | ARCACHON  | TRIATHLON D'ARCACHON 2020 | * TRI-XS-IND * TRI-M-IND * TRI-M-REL * TRI-JE [6-9][10-13]-IND | TRIATHLON ARCACHON SUD BASSIN 0783430645 orgatri.arcachon@laposte.net chronoweb |
| 10/10 | 33 | HOURTIN  | FRENCHMAN TRIATHLON HOURTIN | * TRI-XXL-IND * DUA-JE [6-9][8-11][10-13][12-19]-IND | SPORT ACADEMY 06 86 13 47 06 hello@frenchmantriathlon.com frenchmantriathlon.com |
| 10/10 | 77 | TORCY | ENTRAINEMENT EAU LIBRE ILE DE LOISIRS DE TORCY | * ANIM | CDEP 77 ctd77triathlon@gmail.com comite77triathlon.fr |
| 10/10 | 13 | CASSIS  | SARDINES TITUS TRIATHLON | * AQUA-XS-IND-CPRA | SARDINES ORGANISATION 0699024507 inscriptionsttcassis@gmail.com sardinestitustriathlon.com |
| 10/10 | 5 | LA BEAUME | DEFI ROCK & ROAD | * RAID-S-EQ | DÉFI ROCK AND ROAD 0670733976 defirockandroad@gmail.com |
| 10/10 | 59 | ARMENTIERES | TESTATHLON DIGESTSCIENCE | * RANDO TRI | FONDATION DIGESTSCIENCE 0320968126 simon.larochette@digestscience.com digestscience.com/fr/testathlon |
| 10/10 | 60 | NOYON  | * CHAMPIONNAT DE FRANCE INDIVIDUEL DE DUATHLON DISTANCE S | * DUA-S-IND-EN | TEAM NOYON TRIATHLON 0615760100 mlagant@fftri.com team-noyon-triathlon.onlinetri.com |
| 10/10 | 74 | VEYRIER DU LAC | GRAVITY RACE LAC D'ANNECY | * S&R-XL-EQ * S&R-L-EQ * S&R-S-EQ | SPORT SOLUTIONS romain@rp-events.fr njuko.net/swimrun_gorgesdelaloire_2020/select_competition |
| 10/10 | 66 | ST CYPRIEN | TRIATHLON DE SAINT CYPRIEN | * TRI-XS-IND/REL * TRI-JE [6-9][8-11][10-13][12-19]-IND | AQUASPORTS SAINT CYPRIEN 0782343524 aquasports66750@gmail.com aquasportsaintcyprien.fr |
| 10/10 | 75 | PARIS | CHALLENGE KINOMAP RMA | * TRI-XS-IND | RMAPARIS TRIATHLON 06 71 71 82 71 lesherbiersvendetriathlon@gmail.com lesherbiersvendetriathlon.fr |
| 10/10 | 14 | TROUVILLE SUR MER | AQUATHLON DE TROUVILLE SUR MER | * AQUA-M-IND/REL | EXAEQUO 0231539417 contact@triathlondeauville.com triathlondeauville.com |

| | | | | | |
|----------------|-----|--|---|---|--|
| 11/10 | 62 | LUMBRES  | LUMBR'AA'THLON | * TRI-XS-IND * TRI-S-IND/REL * TRI-M-IND * TRI-JE [6-9][10-13]-IND | VAL'AA'THLON - SWIM, BIKE, RUN 06 23 50 37 08 valaathlon@laposte.net valaathlon.fr |
| 11/10 | 69 | CRAPONNE | CRAPONN'RAID | * RAID-XS-EQ-CPRJ * RANDO RAID * RAID-M-EQ-CPRA * RAID-JE [6-9][8-11][10-13]-IND | CRAPONNE TRIATHLON. 0630707130 bertrand.mh@infonie.fr chronosphere.fr |
| 11/10 | 67 | BRUMATH | CROSS DUATHLON DE BRUMATH | * CROSS DUA-S-IND * CROSS DUA-JE [12-19][8-11]-IND | TRIATHLON DE BRUMATH 0671206110 alexis.diederle@gmail.com |
| 11/10 | 25 | PONTARLIER  | 3EME CROSS DUATHLON DU GRAND TAUREAU | * CROSS TRI-M-IND/REL * CROSS DUA-S-IND/REL * CROSS DUA-JE [12-19][8-11]-IND | CLUB NAUTIQUE PONTARLIER TRIATHLON 0663004395 crossduathlonlarmont@gmail.com pontarlier-triathlon.com |
| 11/10 | 33 | HOURTIN  | FRENCHMAN TRIATHLON HOURTIN | * TRI-L-IND | SPORT ACADEMY 06 86 13 47 06 hello@frenchmantriathlon.com frenchmantriathlon.com |
| 11/10 | 13 | CASSIS  | SARDINES TITUS TRIATHLON | * TRI-M-IND/REL | SARDINES ORGANISATION 0699024507 inscriptionsttcassis@gmail.com sardinesitustriathlon.com |
| 11/10 | 5 | LA BEAUME | DEFI ROCK & ROAD | * RAID-M-EQ * RAID-L-EQ | DÉFI ROCK AND ROAD 0670733976 defirockandroad@gmail.com |
| 11/10 | 38 | CHATTE  | TRIATHLON DU PAYS DE SAINT MARCELLIN | * TRI-S-CLM EQ | AQUATIQUE CLUB OLYMPIDE 0610130916 Orga.TriPSM@gmail.com chronospheres.fr/evenements/detail/triathlon-du-psm-2020-444 |
| 11/10 | 66 | ST CYPRIEN | TRIATHLON DE SAINT CYPRIEN | * TRI-S-IND/REL/EQ | AQUASPORTS SAINT CYPRIEN 0782343524 aquasports66750@gmail.com aquasportsaintcyprien.fr |
| 11/10 | 76 | MONT SAINT AIGNAN  | DUATHLON JEUNES MONT SAINT AIGNAN | * CROSS DUA-JE [6-9][8-11][10-13][12-19]-IND | MSA TRI 0669147076 arnaud.chivot@wanadoo.fr |
| 11/10 | 94 | CRETEIL | 17 EME DUATHLON JEUNES ET 13 EME DUATHLONNIENNE DE CRETEIL | * CROSS DUA-XS-IND * CROSS DUA-JE [6-9][8-11][10-13][12-19]-IND | US CRÉTEIL TRIATHLON bc.uscreteil@gmail.com |
| 11/10 | 76 | CRIEL SUR MER  | BIKE AND RUN CRIEL SUR MER | * B&R-XS * B&R-S * B&R-JE [6-9][8-11][10-13][12-19] | C.O.BRESLE TRIATHLON 0629091762 ternisien.michel2@orange.fr cob 76 |
| 11/10 | 971 | LES ABYMES  | DUATHLON CHAMPIONNAT S DE L'OMSA | * DUA-S-IND | LIGUE REGIONALE DE TRIATHLON DE GPE 0590480494 ligue-de-triathlon@wanadoo.fr |
| 11/10 | 60 | NOYON  | * CHAMPIONNAT DE FRANCE INDIVIDUEL JEUNES DE DUATHLON | * DUA-XS-IND-EN * DUA-S-IND-EN * DUA-JE | TEAM NOYON TRIATHLON 0615760100 mlagant@fftri.com team-noyon-triathlon.onlinetri.com |
| 11/10 | 94 | VILLEJUIF  | BIKE & RUN XS VILLEJUIF | * B&R-XS-CPDA | VILLEJUIF TRIATHLON V ATHLON 0680100378 diags23@hotmail.fr protiming.fr/runnings/detail/5644 |
| 11/10 | 75 | PARIS | CHALLENGE KINOMAP RMA 2020 | * TRI-XS-IND | RMAPARIS TRIATHLON 06 71 71 82 71 lesherbiersvendeetriathlon@gmail.com lesherbiersvendeetriathlon.fr |
| 13/10 15/10 | 77 | TORCY | ENTRAINEMENT EAU LIBRE ILE DE LOISIRS DE TORCY | * ANIM | CDEP 77 ctd77triathlon@gmail.com comite77triathlon.fr |
| 16/10 | 26 | PIERRELATTE | RAIDS MULTISPORTS - OUTDOOR ET OPEN | * RAID-L-EQ | OUTDOOR stephanie.taupenas07@gmail.com outdoor-event.org |

| | | | | | |
|-------|-----|--|--|--|---|
| 17/10 | 53 | MAYENNE | BIKE AND RUN DE MAYENNE | * B&R-XS * B&R-S * B&R-JE [6-9][10-13] | MASTRIA 53 0689989840 yvan.nabat@wanadoo.fr mastria-53.clubeo.com |
| 17/10 | 38 | SAINT ROMANS | RAID NATURE VERCORS | * RAID-S-EQ * RAID-XS-EQ | CAP TRIATHLON EVENTS 0675016117 events@cap-triathlon.com raidnaturevercors.com |
| 17/10 | 6 | VALLAURIS GOLF DE JUAN | TRIATHLON FEMININ VILLE DE VALLAURIS GOLF DE JUAN | * TRI-S-IND/REL | ANTIBES TRIATHLON 0678805474 timing zone |
| 17/10 | 44 | SAINT NAZAIRE | SWIMRUN DES 20 PLAGES | * S&R-L-EQ * S&R-M-EQ | BEST SAINT-NAZAIRE TRIATHLON 0614426537 best-triathlon-saint-nazaire.com |
| 17/10 | 26 | PIERRELATTE  | * CHAMPIONNAT DE FRANCE DES RAIDS ADULTES | * RAID-L-EQ-EN | OUTDOOR stephanie.taupenas07@gmail.com outdoor-event.org |
| 18/10 | | | | | |
| 18/10 | 68 | PFASTATT | BIKE & RUN DE PFASTATT | * B&R-S | VELO SPRINT EGUISHHEIM 0678363089 velosprint68@yahoo.fr sporkrono.fr |
| 18/10 | 6 | MANDELIEU LA NAPOULE | TRIGAMES DE MANDELIEU | * TRI-M-IND/REL * TRI-L-IND/REL | TRIATHLON DU PAYS GRASSOIS inscriptions@trigames.fr trigames.fr/cagnes |
| 18/10 | 62 | SORRUS | DUATHLON DU MONTREUILLOIS | * DUA-XS-IND * DUA-S-IND-CPRA * DUA-JE [6-9][10-13]-IND | TRIATHLON CLUB DU MONTREUILLOIS 06 84 15 85 51 |
| 18/10 | 83 | BANDOL | TRIATHLON DE BANDOL LD 2020 | * TRI-L-IND/REL | TRIATHLON DE BANDOL 0680652166 triathlondebandol@gmail.com timingzone.com |
| 18/10 | 41 | BLOIS | 2 EME BIKE&RUN DE BLOIS | * B&R-S-CPRA * B&R-JE [6-9][8-11][10-13][12-19] | GÉNÉRATION TRIATHLON BLOIS 0660413847 generationtriathlonblois@gmail.com protiming |
| 18/10 | 67 | NIEDERBRONN LES BAINS  | CROSS DUATHLON ET BIKE AND RUN DES VOSGES DU NORD | * CROSS DUA-S-IND-CPRA * CROSS DUA-XS-IND * B&R-S * CROSS DUA-JE [12-19][10-13][8-11]-IND | TRI CLUB VOSGES DU NORD 0685930033 organisation.TCVDN@gmail.com sporkrono.fr |
| 18/10 | 52 | CHAUMONT  | CROSS TRIATHLON, B&R CHAUMONT CHOIGNES | * CROSS DUA-S-IND/REL * B&R-S * B&R-XS * B&R-JE [10-13][6-9] | ECA CHAUMONT TRIATHLON-DUATHLON 0678105436 amelie.galdo@laposte.net chronopro.net |
| 18/10 | 71 | MONTCEAU LES MINES | RAID DE LA PYRAMIDE | * DUA-XS-IND * RAID-XS-EQ * RAID-S-REL * CROSS DUA-JE [6-9]-IND * DUA-JE [10-13]-IND | MONTCEAU TRIATHLON 0621317251 clubmontceautriathlon@gmail.com montceautriathlon.com |
| 18/10 | 11 | FANJEAUX | CANALATHLON PAYS LAURAGAIS | * RAID-S-EQ | SPORT NATURE GANGUISE LAURAGAIS 0617960514 lionel.villeneuve31@gmail.com payslauragais.com |
| 18/10 | 11 | TREBES | BIKE & RUN DE TREBES 2020 | * B&R-S * B&R-M | BIKE & RUN DE TRÈBES 0663162688 fabrice.luchier@gmail.com facebook.com/trebestri |
| 18/10 | 49 | TRELAZE | DUATHLON DE QUERONS | * DUA-S-CLM EQ | ANJOU TRIATHLON TRELAZE 0640745216 anjoutrilraz@yahoo.fr |
| 18/10 | 47 | VILLENEUVE S/ LOT  | AQUATHLON VILLENEUVE SUR LOT | * AQUA-XS-IND * AQUA-S-IND | COMITÉ 47 DE TRI 0678506596 comite47detriathlon@hotmail.com |
| 18/10 | 971 | SAINT FRANCOIS  | LE DEFI DES AMAZONES | * ANIM | LIGUE REGIONALE DE TRIATHLON DE GPE 0690211378 alphatriathlon97118@gmail.com |

| | | | | | |
|-----------------|-----|--|---|--|--|
| 18/10 | 13 | AIX EN PROVENCE | RAID TAR | * RAID-M-IND * RAID-L-IND | TRIATHLON AIX 0442675281 contact@triathlaix.fr triathlaix.fr |
| 18/10 | 20 | AJACCIO  | TRIATHLON DES ILES SANGUINAIRES | * TRI-M-IND | LIGUE CORSE DE TRIATHLON 0623587643 secretariat.lctri@hotmail.fr krono.corsica |
| 24/10 | 988 | YATE  | AQUATHLON KAKARIKI OLYTRI | * AQUA-S-IND-CPER | OLYMPIQUE DE NOUMÉA 781278 inlive@inlive.nc inlive@inlive.nc |
| 24/10 | 32 | MASSEUBE  | * CHAMPIONNAT DE FRANCE DES RAIDS JEUNES | * RAID-XS-IND-EN | CLUB AUCH RAID ET ORIENTATION 32 0675258261 carto32@free.fr |
| 25/10 | | | | | |
| 25/10 | 988 | YATE  | TRIATHLON CROSS KAKARIKI OLYTRI | * CROSS TRI-M-IND-CPDA | OLYMPIQUE DE NOUMÉA 781278 inlive@inlive.nc inlive@inlive.nc |
| 25/10 | 80 | ABBEVILLE | BIKE & RUN D'ABBEVILLE | * B&R-XS * B&R-S * B&R-JE [10-13] | SC ABBEVILLE TRIATHLON 0322249796 runbikeabbville@free.fr |
| 25/10 | 972 | FORT DE FRANCE  | WEST IN TRI 2020 | * TRI-XS-IND/REL * TRI-M-IND/REL | KAWANN TRIATHLON CLUB 0696313307 kawanntriathlonclub@gmail.com triathlon-martinique.org/contact |
| 25/10 | 23 | PRUNAY LE GUILLON | DUATHLON DE CHARTRES MÉTROPOLE | * DUA-JE-IND/CLM * DUA-S-IND/CLM | chartresmtriathlon@gmail.com http://www.cmtri.org/ |
| 25/10 | 83 | SAINT CYR SUR MER | ISLANDMAN ST CYR SUR MER | * TRI-M-IND * TRI-XS-IND/REL * S&R-S-IND/EQ | E.S.O ST CYR SUR MER 0650986627 eso.stcyrsumer@gmail.com islandman.fr |
| 25/10 | 88 | EPINAL | BIKE AND RUN D'EPINAL | * B&R-XS * B&R-JE [6-9][10-13] | TRIATHLON EPINAL CLUB 0624764813 gerald.perny07@orange.fr triathlon-epinal-club.assoconnect.com |
| 31/10 | 62 | LE TOUQUET | TOUQUET BIKE & RUN | * B&R-S-CPRJ * B&R-JE [12-19]-CPRA | ASSOCIATION TOUQUET RAID 0624143256 contact@touquetraid.com touquetraidamazones.com |
| NOVEMBRE | | | | | |
| 01/11 | 83 | LES SALLES SUR VERDON | SWIMRUNMAN GORGES DU VERDON | * S&R-XL-EQ * S&R-L-IND/EQ | NATURE ET DÉNIVELÉ 0649423490 contact@swimrunman.fr swimrunman.fr |
| 03/11 | 971 | MORNE A L'EAU  | FEMINA RAID ADVENTURE GUADELOUPE | * RAID-XXL-EQ | LIGUE REGIONALE DE TRIATHLON DE GPE 0665410965 yann@feminaadventure.com |
| 04/11 | | | | | |
| 05/11 | | | | | |
| 06/11 | | | | | |
| 07/11 | | | | | |
| 08/11 | 3 | VAUX | BIKE AND RUN DU BERRY | * B&R-XS * B&R-S * B&R-JE [6-9][8-11] | MONTLUCON TRIATHLON 0622086116 montlucon.triathlon@gmail.com |
| 08/11 | 59 | HALLUIN | BIKE & RUN D'HALLUIN | * B&R-XS * CROSS DUA-JE [8-11][10-13] * [12-19]-IND | HALLUIN TRIATHLON 0645149952 cordiez1@orange.fr halluintriathlon.com |
| 08/11 | 54 | TOUL | RUN AND BIKE DE TOUL 2020 | * B&R-XS * B&R-JE [6-9][10-13] | TRIATHLON TOUL TEAM 0615954624 alexandreflorimond@yahoo.fr facebook.com/tritoulteam |
| 08/11 | 974 | LE TAMPON  | TRIATHLON DUATHLON LA CROIX DU SUD VILLE DU TAMPON | * TRI-S-IND/REL/EQ * DUA-S-IND/REL/EQ * AQUA-JE [6-9][8-11][10-13] * [10-13][12-19]-IND | RUN SUD TRIATHLON 0692 67 94 66 font.david10@gmail.com sportpro.re |
| 08/11 | 71 | CHATENOY EN BRESSE | BIKE AND RUN DE CHALON SUR SAONE | * B&R-XS * B&R-JE [6-9][10-13][12-19] | CHALON TRIATHLON CLUB 0622397475 HALONTRIATHLONCLUB@GMAIL.COM |

| | | | | | |
|-------|-----|--|--|--|---|
| 08/11 | 77 | OZOIR LA FERRIERE  | 7EME RUN AND BIKE | * B&R-S-CPRA | OZOIR VSOP TRIATHLON 0609890415 ozoirtri@gmail.com |
| 08/11 | 971 | MORNE A L'EAU   | FEMINA RAID ADVENTURE GUADELOUPE | * RAID-XXL-EQ | LIGUE REGIONALE DE TRIATHLON DE GPE 0665410965 yann@feminaadventure.com |
| 11/11 | 66 | PERPIGNAN  | BIKE AND RUN DE PERPIGNAN | * B&R-XS | CLUB AMICALE SPORTIVE TRIATHLON CATALAN 0640130926 pascal.commes@gmail.com triathloncatalan.assoconnect.com/page/401919-run-bike-de-perpignan-edition-202019 |
| 11/11 | 50 | SAINT LO | CROSS DUATHLON DU HARAS DE SAINT LO | * CROSS DUA-S-IND * CROSS DUA-XS-IND | SAINT LO TRIATHLON 0670168017 stlo.triathlon@gmail.com saintlo-triathlon.fr |
| 11/11 | 971 | BAIE MAHAULT | AQUATHLON DU 11 NOVEMBRE DES GRENOUILLES BLEUES | * AQUA-XS-IND * ANIM * AQUA-M-IND/REL | LIGUE REGIONALE DE TRIATHLON DE GPE 0590480494 grenouilles971@yahoo.fr |
| 14/11 | 20 | LINGUIZZETTA | DUATHLON DE RIVA BELLA | * CROSS DUA-XS-IND | TRIATHLON CLUB DU GRAND BASTIA 0621912123 stefetrose@gmail.com |
| 15/11 | 67 | STILL | LE COMBINE DU TRIM'STILL | * B&R-S * B&R-JE [8-11][12-19] | TRIMOVAL MOLSHEIM 0607948547 leneve.laurence@gmail.com le-sportif.com |
| 15/11 | 59 | ARMENTIERES | BIKE & RUN D'ARMENTIERES | * B&R-S * B&R-JE [10-13][6-9] | TEAM GOFAST 0603171113 teamgofasttriathlon@hotmail.com ultratiming.be |
| 15/11 | 60 | BEAUVAIS | BIKE & RUN DE BEAUVAIS | * B&R-XS * B&R-S * B&R-JE [6-9][8-11][10-13] | BEAUVAIS TRIATHLON 0607435069 agnes.mahey@wanadoo.fr beauvais-triathlon.onlinetri.com |
| 15/11 | 2 | BRASLES | BIKE & RUN DE BRASLES | * B&R-S * B&R-JE [8-11][10-13][12-19] | TRIATHLON CLUB DE L'OMOIS 0677811970 tcomois@free.fr tcomois.fr |
| 15/11 | 54 | MESSEIN | BIKE AND RUN | * B&R-XS * ANIM * B&R-JE [6-9][10-13] | NEUVES-MAISONS TRIATHLON 54 0613070870 gabrielgottschek@gmail.com nmt54.fr |
| 15/11 | 20 | LINGUIZZETTA | DUATHLON DE RIVA BELLA | * CROSS DUA-M-IND/REL | TRIATHLON CLUB DU GRAND BASTIA 0621912123 stefetrose@gmail.com |
| 21/11 | 91 | PALaiseAU | X TRAIL PALAISEAU TRIATHLON | * RAID-M-IND * RAID-S-IND | US PALAISEAU TRIATHLON 0672762033 x-trail@uspalaiseautriathlon.fr uspalaiseautriathlon.fr |
| 21/11 | 33 | COUSTRAS   | TROPHEE D'AUTOMNE | * B&R-JE [6-9][8-11][10-13] | COMITÉ DE GIRONDE DE TRIATHLON 0685161660 comitedegironde.tri@gmail.com |
| 21/11 | 971 | PORT LOUIS | GWADLOUP TRI 113 "SUR LA BOUCLE DU NORD GRANDE TERRE " | * AQUA-XS-IND * ANIM * TRI-L-IND/REL | LIGUE REGIONALE DE TRIATHLON DE GPE 0590480494 ligue-de-triathlon@wanadoo.fr |
| 22/11 | 974 | SAINT LEU  | SWIMRUN REUNION | * S&R-XS-EQ * S&R-M-EQ * S&R-L-EQ * S&R-XL-EQ * S&R-JE [8-11][10-13][12-19]-EQ | SWIMRUN REUNION 692943741 ouestrnuntriathlon@live.fr |
| 22/11 | 85 | LES SABLES D'OLONNE | BIKE AND RUN LECLERC | * B&R-S * B&R-XS * B&R-JE [8-11][6-9][10-13] | LES SABLES VENDEE TRIATHLON 0630957453 boujard.laure@gmail.com |

| | | | | | |
|-----------------|-----|---|---|---|--|
| 22/11 | 91 | PALAISEAU | 12EME BIKE&RUN DE PALAISEAU POLYTECHNIQUE | * B&R-XS-CPRA * B&R-JE [12-19][10-13][8-11]-CPR] | US PALAISEAU TRIATHLON 0672762033 x-trail@uspalaiseautriathlon.fr uspalaiseautriathlon.fr |
| 22/11 | 972 | LE LAMENTIN  | AQUATHLON DU LAMENTIN | * AQUA-S-IND * AQUA-XS-IND * AQUA-JE [6-9][10-13]-IND | MADININA BIKERS 0696215649 boris.odry@gmail.com |
| 22/11 | 52 | DAMPIERRE | BIKE AND RUN DAMPIERRE | * B&R-S * B&R-XS * B&R-JE [6-9][8-11] | FOYER RURAL DE DAMPIERRE 0613635851 richard.samour@laposte.net |
| 22/11 | 59 | WASQUEHAL  | BIKE & RUN WASQUEHAL TRIATLON | * B&R-XS-CPDA * B&R-JE [8-11][10-13] | WASQUEHAL TRIATHLON vonckvalentine@gmail.com |
| 29/11 | 36 | CHÂTEAURoux | CROSS DUATHLON | * CROSS-DUA-JE * CROSS-DUA-S * CROSS-DUA-M-CPRA | TCC 36 M Tanguy Uguen 06.22.48.33.26 tanguy.tccm36@outlook.fr http://sitetcc36.wix.com/leclub |
| 29/11 | 52 | SAINT DIZIER | BIKE AND RUN DE SAINT DIZIER | * B&R-XS * B&R-S * B&R-JE [6-9][10-13] | C.O SAINT-DIZIER TRIATHLON 0675698741 cosdtriathlon@outlook.com |
| 29/11 | 62 | ARRAS | BIKE & RUN D'ARRAS | * RANDO B&R * B&R-XS * B&R-S * B&R-JE [6-9][10-13] | RACING CLUB D'ARRAS TRIATHLON 0649952211 triathlonrca@gmail.com |
| 29/11 | 971 | SAINT FRANCOIS  | SWIMRUN DE SAINT FRANÇOIS | * S&R-S-EQ * S&R-XS-EQ | LIGUE REGIONALE DE TRIATHLON DE GPE 0590480494 ligue-de-triathlon@wanadoo.fr |
| 29/11 | 2 | SAINT QUENTIN | BIKE & RUN DE SAINT QUENTIN | * B&R-XS * B&R-S-CPRA/CPDA * CROSS DUA-JE [6-9]-IND * B&R-JE [10-13] | PASTEL TRIATHLON SAINT-QUENTIN 0603794744 noyelle.fabienne@wanadoo.fr pastel-triathlon-saint-quentin.com |
| DÉCEMBRE | | | | | |
| 05/12 | 62 | FREVENT | RANDO TRIATHLON DE FREVENT | * RANDO TRI | MAIRIE DE FREVENT 0321035426 manifestations@villedefrevent.fr villedefrevent.com |
| 06/12 | 76 | ARQUES LA BATAILLE  | DUATHLON DES ENFANTS D'ARQUES LA BATAILLE | * CROSS DUA-JE [6-9][8-11][10-13][12-19]-IND | PIRANHAS 0626318836 club-piranhas@hotmail.fr |
| 06/12 | 20 | AJACCIO  | BIKE AND RUN DES VIGNES | * B&R-JE [6-9] | CORSICA TRIATHLON CLUB D'AJACCIO 0603161935 sauveur.nicolas@wanadoo.fr https://krono.corsica/ |
| 06/12 | 60 | CREIL  | BIKE & RUN DE CREIL | * B&R-XS * B&R-S * B&R-JE [6-9][10-13] | ASTRE CREILLOIS TRIATHLON 0617090822 astrecreilloistriathlon@gmail.com astrecreilloistriathlon.fr |
| 06/12 | 77 | COMBS LA VILLE  | BIKE AND RUN DE SENART 2020 | * B&R-S-CPRA * B&R-XS * CROSS DUA-JE [6-9][8-11][10-13][12-19]-IND-CPR] | SENART SAVIGNY TRIATHLON 0658998934 runbike.senart@gmail.com senart-triathlon.com |
| 06/12 | 20 | AJACCIO  | BIKE AND RUN DES VIGNES | * B&R-JE [10-13] | CORSICA TRIATHLON CLUB D'AJACCIO 0603161935 sauveur.nicolas@wanadoo.fr https://krono.corsica/ |
| 06/12 | 20 | AJACCIO  | BIKE AND RUN DES VIGNES | * B&R-S | CORSICA TRIATHLON CLUB D'AJACCIO 0603161935 sauveur.nicolas@wanadoo.fr krono corsica |
| 12/12 | 30 | SAINT ETIENNE DES SORTS | RAID DE NOEL BARAGNAS | * RAID-XS-EQ * RAID-S-EQ | BARAGNAS RAID TEAM 0650792865 baragnas.fr |
| 12/12 | 77 | CLAYE SOUILLY | CHRISTMAS RUN | * ANIM | ADN EVENT 0650592262 ctd77triathlon@gmail.com comite77triathlon.fr |
| 13/12 | 6 | JUAN LES PINS | DUATHLON JEUNE ET TRIATHLON DE LA SAINT SYVESTRE | * TRI-S-IND/REL DUA-JE [6-9][8-11][10-13]-IND | ANTIBES TRIATHLON 0678805474 timing zone |

| | | | | | |
|-------|-----|---|--|---|---|
| 13/12 | 54 | MESSEIN | BIKE AND RUN | * B&R-XS-CPDA * B&R-JE [6-9][10-13]-CPD] | NEUVES-MAISONS TRIATHLON 54 0613070870 gabrielgottschek@gmail.com nmt54.fr |
| 13/12 | 971 | VIEUX FORT  | SWIM RUN | * RAID-M-REL * S&R-XS-IND | LIGUE REGIONALE DE TRIATHLON DE GPE 0690322601 pierre.dhelens@wanadoo.fr |
| 13/12 | 59 | VILLENEUVE D'ASCQ | BIKE & RUN DE VILLENEUVE D'ASCQ | * B&R-XS * B&R-JE [6-9][10-13] | VILLENEUVE D'ASCQ TRIATHLON 0641945743 villeneuedascqtriathlon@gmail.com |
| 13/12 | 54 | NEUVES MAISONS | INTERCLUBS DE NATATION | * ANIM | NEUVES-MAISONS TRIATHLON 54 0613070870 gabrielgottschek@gmail.com nmt54.fr |
| 19/12 | 26 | MONTELIMAR  | 7EME RUN AND BIKE DU RHONION | * RANDO TRI | MONTELIMAR TRIATHLON de.la.croix@orange.fr montelimar-triathlon.fr |
| 20/12 | 59 | DUNKERQUE  | 1ER DUATHLON DES EMBRUNS | * DUA-S-IND * DUA-JE [8-11][12-19]-IND | TRIATHLON LITTORAL 59 tl59.fr/cross-duathlon-des-embruns |
| 27/12 | 59 | GRAVELINES | BIKE & RUN DE GRAVELINES | * B&R-XS * B&R-JE [6-9][10-13] | GRAVELINES TRIATHLON gravelinestriathlon@gmail.com gravelines-triathlon.fr |

Vous retrouverez l'ensemble des épreuves 2020 sur nos réseaux :

- * **SITE INTERNET** : <https://www.fftri.com/calendrier-des-epreuves/>
- * **APPLI FFTRI** : <https://www.fftri.com/accueil/applications-fftri/>