

TRIATHLON

91



Jérémy
Jurkiewicz

La valeur montante

Et aussi... Ironman d'Arizona, le point sur la bigorexie

1. 2. 3. A BAS LES NOTES

C'est violent la radio de bon matin... En ce qui me concerne cela ne date pas d'hier. Tout à commencé quand je suis passé du primaire au secondaire, oui madame je suis allé à la grande école moi madame ! Et même si pendant de très longue années - bien trop longues sous la moquerie de mes petits camarades - j'ai conservé mon cartable à bretelles, je fut un des premiers à m'inquiéter des méthodes d'évaluation. Suivez mon raisonnement. Quand en CM2 j'arborais fièrement un quatre sur cinq et pouvais m'enorgueillir d'être à seulement un point du nirvana. Un an plus tard, au hasard des calculs académiques, mon quatre ne valait plus grand chose. Dans le meilleur des cas pour arriver à une note sur vingt, je me retrouvais avec un seize, soit à quatre point du Graal et, soyons franc, tout n'a pas été aussi simple et bien trop souvent mon quatre restait un quatre et mes parents qui, jusqu'alors me félicitaient d'un si brillant résultat - je parle du quatre sur cinq - me privaient tout à coup de sortie pour un malheureux quatre sur vingt. Cela s'appelle de la constance pourtant !

Alors ce matin, oui ce matin justement, j'écoute la radio et entend que nos élus sont rivés aux sondages pour connaître le poids de leur note et la force de leurs espoirs. Je me dis qu'ils ont beau faire les malins, ils sont resté au niveau de la petite école... Je change de station et apprend maintenant que mon pays tout entier serait sous l'emprise de la notation, heureusement pour faire simple le niveau ne dépasse pas les cinq lettres de l'alphabet américain (mais non je les aime bien les Américains... dans les films de cow-boys quand ce sont les Indiens qui gagnent), mais soyons précis en répétant les lettres au moins trois fois. Ah Ah je me moque et suis fier d'être un sportif. Au diable les notations, seul le résultat compte... Quoi ??? Nos champions seraient eux aussi notés par un soit disant indice KPR.

Je jette l'éponge, de toute façon je suis arrivé et ce matin, c'est sur, je monte par l'escalier. Pas envie de choisir entre le un, le deux ou le trois..

La rédaction

COUP D'OEIL

événement.fr
Arizona
du 10 novembre au 12
142 km

M d'Arizona

bilan satisfaisant pour les tricolores



Il aura fallu une performance record de l'Espagnol Enrique Lizaso pour s'imposer à la distance de 142 km. Mais les Français ont eu leur moment de gloire avec Stéphane Poulard, Benjamin Sanson et Jérémie Jurkiewicz qui ont terminé à égalité à la 11ème place.

Un jour record pour Lizaso... L'Américain John DeLuz était le premier à en terminer sur l'unique boucle qui composait le parcours nautique dans le lac de Tempe Town. Mais les Français n'ont pas en reste et c'est ainsi que Stéphane Poulard, Benjamin Sanson et Jérémie Jurkiewicz se placent également aux premiers places. A quelques secondes de l'Espagnol, un nouveau triporteur Américain, Joe Umphreys qui faisait une transition écar.

Dans la course féminine, le record de l'Espagnole Irina Lizaso n'a pas été dépassé. Elle a été devancée par la Française Léa Léa, qui a terminé à la 11ème place. Dans le second tour, Lizaso et Amey ont décidé de passer à la vitesse supérieure en prenant les devants. Le champion du monde en titre, Jordan Rapa, victime de douleurs abdominales, ne parvenant pas à leur emboîler le pas et était contraint à l'abandon quelques kilomètres plus loin.

C'est en leader que Lizaso abordait la transition T2 avec Jensen puis O'Donnell, mais également le Français Stéphane Poulard qui avait à l'origine l'avantage de la course et l'Espagnol Lizaso se contentant de rester en retrait à 145 du pack. Les leaders, Udo Schmidt et Sebastian Kienle parvenant à faire la place dans le Top 10 avec les deux Britanniques Fraser Carmelli et Paul Amey.

Dans le second tour, Lizaso et Amey ont décidé de passer à la vitesse supérieure en prenant les devants. Le champion du monde en titre, Jordan Rapa, victime de douleurs abdominales, ne parvenant pas à leur emboîler le pas et était contraint à l'abandon quelques kilomètres plus loin.

interview.fr

Rencontre :

Jérémy Jurkiewicz, la valeur montante

Triathlon hebdo : Tu es entré dans le cercle des Français vainqueurs sur Ironman. Pourtant, nous t'avons peu vu auparavant... Peux-tu te présenter en quelques mots ?

Jérémy : Je me suis plus blessé en faisant du court. Sur le long, les affaires sont plus basses, j'y a moins de plaisir... j'ai fait que deux triathlons cette saison donc je récupère bien. En début de saison, j'ai fait un 3-80-20. Je ne pense pas qu'il y ait une question d'âge pour débiter mais je pense que c'est vers 30-35 ans qu'on est certainement au meilleur de son niveau sur ce genre de distance.

Que fais-tu pendant les mois d'hiver ?

Jérémy : J'ai un bac pro hôtellerie. Je travaille depuis 3 ans sur 4 mois à 40 heures par semaine, jusqu'en avril. Pour le reste, je vais continuer comme ça tant que je pourrai. Je pense que le premier psychologue et financièrement afin de voir jusqu'où je pourrais aller. Je veux me faire plaisir.

Triathlon Hebdo : Jeanne, peux-tu nous dire comment tu présenterais Jérémy ?

Jérémy : C'est un gars qui aime bien le sport, qui aime bien le vélo, qui aime bien le triathlon. C'est un gars qui aime bien le sport, qui aime bien le vélo, qui aime bien le triathlon.

zoom.fr

Santé : Je ne peux pas faire de trêve sportive... C'est grave ?

La saison est terminée. L'hiver est au repos, à la coupe... Un moment où vous permettez de recharger les batteries avant d'attaquer une nouvelle année riche en performances. Vous n'y parvenez pas ? Vous ne pouvez pas vous arrêter ? Et si vous étiez atteint de burnout ou plus communément appelé « dépendance au sport » ?

Selon la professionnelle, il est important de faire une pause dans votre pratique sportive. Si vous ne pouvez pas vous arrêter, cela peut être un signe de burnout. Le burnout est un état de fatigue extrême qui se caractérise par une perte d'intérêt pour les activités que vous aimiez autrefois. Il est souvent causé par une surcharge de travail ou de sport. Si vous êtes atteint de burnout, il est important de prendre du repos et de consulter un professionnel de santé.

Comment éviter un burnout chez un sportif professionnel ?

Il est important de faire une pause dans votre pratique sportive. Si vous ne pouvez pas vous arrêter, cela peut être un signe de burnout. Le burnout est un état de fatigue extrême qui se caractérise par une perte d'intérêt pour les activités que vous aimiez autrefois. Il est souvent causé par une surcharge de travail ou de sport. Si vous êtes atteint de burnout, il est important de prendre du repos et de consulter un professionnel de santé.

www.triathlon-hebdo.com

Ce magazine vous est offert par nos annonceurs.

D'après une idée originale de TC, réalisé par Jacvan. Ont collaboré à ce numéro : Pierre Mouliérac, Kevin Koreski ... et vous !

Contactez la rédaction : redaction.trihebdo@gmail.com

Contactez la régie pub : pub.trihebdo@gmail.com

Jérémy JURKIEWICZ
Photo Jacvan



LIEN

- www.azurtriandrun.com
- www.compressport.com
- www.ekoi.fr
- www.foor.fr
- www.hawk-racing.fr
- www.kiwami.fr
- www.mathot.lu
- www.newtonrunning.com
- www.triangle.cc
- www.star-events.cc/site

COUP DE PROJO

Mathot lance son nouveau modèle route: Le Prospekt



Ce nouveau modèle sera le destrier d'Anthony Pannier dans sa quête de victoire au CD de Gerardmer ainsi que d'Irina Abysova (RUS) aux JO de Londres. Mathot voit grand pour 2012 car après avoir lancé un tout nouveau cadre CLM il y a quelques semaines, voilà qu'arrive un tout nouveau châssis route aux courbes aérodynamiques. Il présente toutes les caractéristiques exigées par l'athlète exigeant: tubes aéro et oversize, câbles intégrés, direction conique, boîtier massif et option BB30. Le design particulièrement soigné, est

signé Leoseven, un designer niçois très actif dans le monde du VTT. Comme chaque année, Mathot sera présent à Vittel, Belfort, et Gerardmer afin de vous présenter leur gamme en personne. Mais ils augmentent leur présence en France grâce à l'Ironman de Nice et les Tristar de Cannes et Lyon.

IM d'Arizona

bilan satisfaisant pour les tricolores



Il aura fallu une performance record de l'Espagnol Eneko Llanos pour tenir à distance le Britannique Paul Amey et s'octroyer ainsi la victoire sur l'Ironman d'Arizona. Joli tir groupé des Français dans le Top

Un jour record pour Llanos...

L'Américain John Dahlz était le premier à en terminer sur l'unique boucle qui composait le parcours natation dans le lac de Tempe Town. Mais les Français n'étaient pas en reste et c'est ainsi que Stéphane Poulat, Benjamin Sanson et Jérémy Jurkiewicz se plaçaient également aux avant-postes. A quelques secondes de leader, on retrouvait également l'Américain Joe Umphenour qui faisait une transition éclair.

Sanson, Liljeblad, Umphenour et Jurkiewicz contrôlaient les devants de la course tandis que l'Américain Tim O'Donnell favori de la course et l'Espagnol Llanos se contentaient de rester en retrait à 1'45 du pack des leaders. L'Allemand Sebastian Kienle parvenait

à faire sa place dans le Top 10 avec les deux Britanniques Fraser Cartmell et Paul Amey. Dans le second tour, Llanos et Amey décidaient de passer à la vitesse supérieure en prenant les devants. Le champion du monde en titre, Jordan Rapp, victime de douleur abdominale ne parvenait pas à leur emboîter le pas et était contraint à l'abandon quelques kilomètres plus loin.

C'est en leader que Llanos abordait la transition T2 avec Jensen puis O'Donnell, Amey mais également le Français Stéphane Poulat suivaient à 1'30. O'Donnell était le premier à tenter sa chance en souhaitant s'imposer comme l'homme fort de ce marathon, mais il craquait progressivement après le 8e

Comme Olivier Marceau faites confiance à

Foor

* distribué par

AZUR TRIANDRUN



ATA

AZUR TRIANDRUN
Fréjus (Var)

« Il y a ceux qui s'y connaissent et ceux qui savent de quoi ils parlent... »

www.azurtriandrun.com

04 94 54 69 64



kilomètre... Il ne parvenait pas à récupérer pour reprendre le dessus. C'est vers le 15e kilomètre que semblait survenir l'action décisive de la course. Elle était à placer à l'actif de Paul Amey qui en prenant la position de leader semblait prendre une sérieuse option sur la victoire. Mais il ne parvenait pas à lâcher Llanos qui restait toujours à une distan-

ce raisonnable conservant ainsi toutes ses chances de victoires. Le mano a mano à distance entre les deux hommes duraient pendant 8 kilomètres avant que l'Espagnol ne décide finalement d'y mettre fin à 5 km de l'arrivée. Llanos haussait le rythme. Amey ne parvenait pas à suivre. L'Espagnol était trop fort malgré les efforts déployés par le Britannique.

7 :59 :38, Llanos devient le deuxième homme sous les 8 heures sur un Ironman en Amérique du Nord après Ronnie Schildknecht deux semaines plus tôt en Floride. Vaillamment, Paul Amey s'accrochait à la 2e place et signait également un bon chrono en 8 :01 :29. Les poursuivants étaient plus loin. Accroché sur la dernière marche du podium jusqu'au 32e km, Stéphane Poulat craquait dans les 10 derniers kilomètres. Le bronze revenait à Viktor Zyemtsev suivi d'Abel Torsten. Stéphane Poulat entrait, pour son 1er Ironman, dans le Top5.

Deux autres Français s'illustraient également sur cette épreuve. Jérémy Jurkiewicz signait la 7e place en 8:19:38 tandis que son entraîneur, Christophe Bastie entrait dans le top 10.

Le plateau présent était tout aussi relevé chez les dames. Et sans surprise, c'est l'Américaine Amanda Stevens qui la première en terminait avec le premier tiers. Ses compatriotes Kelly Williamson et Meredith Kessler accusaient un retard de près de 3 minutes quand elles enfourchaient à leur tour leur vélo.



Fais partie de l'aventure 2012 !

IRONMAN®
France - Nice

Dimanche 24 juin 2012

8^{ème} édition

3,8 km SWIM / 180 km BIKE / 42,2 km RUN

www.ironmannice.com



IRONMAN®
70.3[®] PAYS D'AIX
FRANCE

Dimanche 23 septembre 2012

2^{ème} édition

1,9 km SWIM / 90 km BIKE / 21,1 km RUN

www.ironmanpaysdaix.com





Pendant ce temps, la Britannique Leanda Cave sortait de l'eau en 4e position à seulement 20 secondes des deux poursuivantes. Néanmoins, les crampes dont elle était victime la troublaient terriblement car elle pensait qu'elle ne parviendrait pas à s'en débarrasser pendant toute la course. En outre elle jouait de malchance : elle glissait en sortant de l'eau et percutait le sol dur, elle trouvait son pneu à plat en rejoignant son vélo... Des tracasseries qui s'ajoutaient à l'humiliation d'avoir 8'10 de retard après 15 km à vélo. Mais pas question d'abandonner pour la Britannique qui forgeait son retour progressivement mais elle ne pouvait pas faire mieux que de pointer à 1'30 de Stevens qui menait la course vélo de bout en bout jusqu'au parc de transition.

Cependant la foulée de Stevens comme plombée contrastait avec la foulée aérienne de Cave. Galvanisée par l'accumulation d'obstacles, Leanda Cave était survoltée pour s'octroyer sa première victoire sur ironman avec un très bon chrono de 8 :49 :00. Corbin et Kessler complètent le podium.

Les résultats

TOP 10 HOMMES

- 1 Llanos, Eneko 07:59:38
- 2 Amey, Paul 08:01:29
- 3 Zyemtsev, Viktor 08:14:36
- 4 Abel, Torsten 08:16:44
- 5 Poulat, Stéphane 08:18:55
- 6 Kienle, Sébastien 08:19:29
- 7 Jurkiewicz, Jeremy 08:19:38
- 8 Weiss, Michael 08:21:36
- 9 Wurtele, Trevor 08:22:21
- 10 Bastie, Christophe 08:26:10

TOP 10 FEMMES

- 1 Cave, Leanda 08:49:00
- 2 Corbin, Linsey 08:54:33
- 3 Kessler, Meredith 09:00:14
- 4 Stevens, Amanda 09:09:39
- 5 Vesterby, Michelle 09:11:23
- 6 Williamson, Kelly 09:12:18
- 7 Calkins, Kathleen 09:12:40
- 8 Gross, Sara 09:18:03
- 9 Dietrich, Susan 09:19:47
- 10 Wernick, Charisa 09:22:37

Alexander Bryukhankov
N°5 mondial 2011
2° WCS London 2011

Dmitry Polyansky
N°6 mondial 2011
3° des Championnats d'Europe

Anastasia Polyanskaya
Vainqueur de Coupe du Monde

Beauty and the beasts*

*La belle et les bêtes

kiwami
fast forward triathlon wear

www.kiwamitriathlon.com
314 Chemin Moulanné, 64 121 Serres Castel, France
Tel. +33 (0)5 59 32 29 96 / contact@kiwamitriathlon.com
Facebook : [kiwamieurope](https://www.facebook.com/kiwamieurope/) / Twitter : [@kiwamitri](https://twitter.com/kiwamitri)

Hawaï 2012 : la course aux points est lancée !

KPR année 1 : une réussite ?

Premier bilan en cette fin d'année 2011, tout d'abord constat sur le KPR, avant ce système de points la qualification pour les pro était beaucoup plus facile, un top5 sur IM pouvait assurer leur qualification, c'est terminé, ils sont confrontés comme les amateurs à une lutte difficile pour accéder au sésame !

Autre constat, il y a moins de pro au départ de Kona, 50 hommes et 30 femmes, soit les meilleurs des meilleurs, donc pas de cadeau, les mauvais nageurs sont largués pour la gagne, trop d'effort consentis à vélo pour revenir sur la tête (Ronnie Schildknecht DNF), mais ils peuvent toujours compter sur un marathon solide... (Timo Bracht 5ème).

Il est clair que « ça passe ou ça casse », le rythme imposé à l'avant ne permet pas de faiblesse. De grands champions tels que Llanos, Van Lierde ou Vanoenacker en ont fait les frais cette année, tous DNF. Même le record man sur distance IM, Andreas Raelert n'a pas pu suivre, à cause de problèmes gastriques, et ne termine que 3ème.

La bonne Tactique :

Les points acquis sur l'IM d'Hawaï sont capitaux pour la saison suivante, on peut dire que le top10 est pratiquement assuré d'une qualification, à la seule condition de participer à un IM. Craig Alexander avec ses 2 titres de champion du Monde cumulé 9000 points, il laisse en plus sa place, il est qualifié d'office juste en terminant un IM en tant que vainqueur dans les 5 dernières années, du coup



Craig Alexander, victorieux à Hawaï cette année

pourquoi attribuer 6000 points à Kona et le classer quand même ?

Ces 2 derniers mois nous avons pu apprécier quelques belles bagarres sur les derniers IM de l'année : Cozumel, Arizona, Australie, des « start lists » de plus en plus impressionnantes, les athlètes ont compris la tactique à suivre.

Pour les pointures absentes du Top 10 hawaïen, il faut engranger le plus de points en début de saison (Llanos, Amey, Schildknecht, Lovato...).

Autre solution, courir le plus possible. Mais le triathlon n'est pas le golf ou le football, les triathlètes professionnels ont souvent du mal à boucler les fins de mois.

Malgré son niveau « moyen », le tchèque

Petr Vabrousek régulièrement dans le top 8 des IM arrive à rapporter les points nécessaires pour se qualifier. Ou encore, sans pour autant chercher la qualification, Cyril Viennot et Mike Aigroz ont montré qu'avec deux top 5 et quelques 70.3 la qualification est envisageable.

Cette année 2012 sera-t-elle l'année des frenchies ???

A voir le classement de cette fin 2011 du top 100 au KPR, les français seront sans doute plus présents en 2012, 4 sont déjà dans le top 50, et d'autres ont clairement annoncé leur objectif. Mais rien n'est fait. La route est encore longue pour Kona. Christophe Bastie ayant annoncé sa retraite sur Kona, mais si il rentre dans les 50, il sera peut être tenté d'un retour parmi les jeunes !!

Sylvain Sudrie a clairement annoncé sa volonté de faire Kona 2012, il a déjà quelques points acquis à Aix, mais son premier objectif sera l'IM de Melbourne en Australie qui rapporte 4000 points, il est clair que la bagarre sera rude, Frederik Van Lierde a lui aussi annoncé sa participation, il y aura sûrement un gros contingent d'Australien. Ensuite direction Nice ?

De même pour Poulat qui se classe déjà 33ème après seulement 2 épreuves...

Jurkiewicz, Poulat, Viennot, Delsaut, Billeau, Sudrie ça pourrait faire une belle affiche française au départ de Kona.

- | | | |
|-----|-------------------|-----|
| 1. | Craig Alexander | AUS |
| 2. | Timo Bracht | DEU |
| 3. | Peter Jacobs | AUS |
| 4. | Andreas Raelert | DEU |
| 5. | Dirk Bockel | LUX |
| 6. | Raynard Tissink | ZAF |
| 7. | Mike Aigroz | CHE |
| 8. | Andi Boecherer | DEU |
| 9. | Luke McKenzie | AUS |
| 10. | Michael Lovato | USA |
| 24. | Jérémy Jurkiewicz | FRA |
| 33. | Stephane Poulat | FRA |
| 41. | Cyril Viennot | FRA |
| 50. | Christophe Bastie | FRA |
| 53. | Trevor Delsaut | FRA |
| 71. | Simon Billeau | FRA |



Le PAarc - Gravelines
Entre Calais et Dunkerque
25 - 26 août 2012



Courses formats
Longue Distance 226 | Half 113
Sprint | Découverte | Avenir



Crédit photo : www.chtriman.com

Informations / Inscriptions :
www.chtriman.com



Rencontre :

Jurkiewicz, la valeur montante

Triathlon-hebdo : Jérém, tu es entré dans le cercle des Français vainqueur sur Ironman. Pourtant, nous t'avions peu vu auparavant... Peux-tu te présenter en quelques mots ?

Jérémy : J'ai 23 ans, je suis de St Etienne. J'ai commencé le triathlon il y a 5 ans. Cela fait 3 ans que je m'investis plus intensément dans cette pratique. Je travaille l'hiver, l'été je suis triathlète. J'ai tenté une qualif en équipe de France en U23 mais très vite j'ai compris que ce serait difficile compte tenu de la densité du niveau d'autant que mon potentiel est limité sur la CAP sur un 10 km. Puis, j'ai été blessé...

L'année dernière, j'ai franchi le pas en me lançant sur mon 1er IM qui a été concluant et en 2011, je n'ai fait que du longue distance. J'avais pour objectif principal les championnats de France LD à Dijon. Je suis passé à côté de ma course en raison d'une mauvaise gestion psychologique et une stratégie de course non adaptée. Du coup j'ai décidé de m'aligner sur l'IM du Pays de Galles et d'en faire mon objectif principal. Je gagne... En fin de saison, je me suis aligné sur l'IM Arizona, je suis très satisfait avec un temps en dessous des 8h20.

Triathlon-hebdo : 23 ans. N'est-ce pas un peu jeune pour se lancer sur des distances ironman ?

Jérémy : Je me suis plus blessé en faisant du court. Sur le long, les allures sont plus basses, il y a moins de pistes... je n'ai fait que deux IM cette saison donc je récupère bien. En début de saison, j'ai fait un 3-80-20...

Je ne pense pas qu'il y ait une question d'âge pour débiter mais je pense que c'est vers 30-35 ans qu'on est certainement au meilleur de son niveau sur ce genre de distance.

Que fais-tu pendant les mois d'hiver ?

Jérémy : J'ai un Bac pro hôtellerie. Je travaille depuis 3 ans sur 4 mois à 40 heures par semaine, jusqu'en avril.

Pour la suite, je vais continuer comme ça tant que je peux me le permettre psychologiquement et financièrement afin de voir jusqu'où je peux aller. Je veux me faire plaisir.

Triathlon Hebdo : Jeanne, peux-tu nous dire comment tu présenterais Jérém ?

Après avoir été tenté par le courte distance, à 23 ans, le Stéphanois s'est finalement résolu à se tourner vers le longue distance correspondant mieux à son profil. Très discret dans le monde du triple effort, il est pourtant la valeur montante du triathlon. Il est fort à parier qu'on le retrouve très vite parmi les triathlètes français les plus en vue... Il vient d'ailleurs de signer au Team Abu Dhabi. A la ville, il partage sa vie avec Jeanne Collonge. Rencontre avec un triathlète aussi discret que talentueux.





Jeanne : Il est très investi dans tout ce qu'il entreprend que ce soit dans le milieu du triathlon comme professionnel. Il est toujours à 100% voire même à 150% !

Par certains côtés c'est une personne solitaire. Nous pouvons partager beaucoup de moments mais il y a certaines choses que nous ne partageons pas, comme les entraînements. C'est un choix. Non seulement nous n'avons pas le même entraîneur (Jeanne est entraînée par Yves Cordier et Jérémy par Christophe Bastie) mais en outre, nous ne voulons pas que toute notre vie tourne autour de notre sport et tomber dans la routine.

Cette année a été une très belle année pour lui et je suis vraiment fière. J'étais très émue quand il a remporté l'ironman du Pays de Galles. J'étais déçue de ne pas y être. Et cette



CHALLENGE VICHY
19.08.2012 we are triathlon!

www.challengevichy.com . contact@challengevichy.com . GSM : +33 6 11 71 18 49



PAR DES TRIATHLÈTES POUR DES TRIATHLÈTES

NOUVEAUTÉ !! HALF VICHY 1.9KM / 90KM / 21KM

victoire m'a également inspirée pour mes propres compétitions.

C'est de la fierté et de l'admiration mais également une juste récompense car il s'est donné les moyens d'y parvenir.

Quant à son classement au KPR, s'il souhaite participer à Hawaii je sais qu'il s'investira à fond. Mais pour le moment, savoir s'il souhaite se qualifier pour Kona, c'est un mystère et même pour moi !

TH : Jérémie, quelle course a été un tournant pour toi dans ta carrière ?

Jérémy : Peut-être en 2008, c'était la première fois que je me suis aligné sur une longue distance... C'était la moyenne distance de Vouglans. J'y suis allé dans l'inconnu même si je m'étais préparé pour. Je suis sorti devant de l'eau, en vélo, je suis resté devant, je voulais me faire reprendre le plus tard possible compte tenu qu'il y avait notamment Christophe Bastie et Damien Favre Felix



sur la course mais j'arrive au parc de transition en 1^{re} position. Alors j'ai tout donné à pied et j'ai signé une victoire, mais j'ai su que j'avais gagné à 4km de la ligne où j'avais 4' d'avance. Ce n'est pas là que j'ai vu que j'avais des capacités pour le long. En fait, quand j'y réfléchis, il n'y a pas une course où je me suis dit que ce que j'avais réalisé était fantastique. Les courses que j'ai accomplies ne sont pas des révélations mais plus des confirmations

à me dire que c'est bien sur ces distances là que je dois m'orienter.

TH : Quels sont tes objectifs pour 2012 ?

Jérémy : On vient juste de sortir de 2011, difficile de se projeter ! Le début de saison sera analogue à 2011, avec les Championnats de France de triathlon LD à Calvi. C'est un parcours très montagneux et pas forcément taillé pour moi mais il faut s'adapter car ce sont les championnats de France.

C'est un rendez-vous où il faut être présent. Et puis, il y a des courses qui me font envie en 70.3 (St Pölten, Rapperswill) et en IM (Roth, Frankfort, Klagenfurt). Les courses que je choisirai cette année, ce sera le cœur qui décidera comme cette année. Je ne veux pas regarder les points du KPR, je ferai ce que j'ai envie.

TH: Et Nice ?

Jérémy : Un jour peut-être... J'habite à Nice, je connais le

parcours mais j'ai encore du mal avec la chaleur et un peu trop montagneux pour moi.

TH : Et toi Jeanne, quels sont tes objectifs 2012 ?

Jeanne : Comme Jérémie, ce sera tout d'abord les championnats de France LD à Calvi. L'an dernier je n'y avais pas participé car il y avait l'IM de Nice juste avant et que mon cœur était plus à Nice qu'à Dijon. Cette année, j'ai vraiment envie d'y aller sur un parcours qui pourrait me convenir.

En fonction des résultats de France, si je décroche une qualification, je ne pourrais pas faire un IM. En revanche, si j'ai l'opportunité d'en faire un, ce sera Nice qui reste la course qui m'attire le plus. L'objectif sera alors de terminer

mon marathon mieux. L'IM du Québec en août m'attire bien aussi. Côté 70.3, c'est une distance qui me convient bien, pour Yves, c'est une étape essentielle pour être bien sur IM : j'aimerais participer à Las Vegas. Comme Jérémie, je ne vais pas tout faire pour me qualifier pour Las Vegas mais si je pouvais la décrocher, c'est une épreuve sur laquelle j'aimerais m'aligner.

TH : Jérémie, quelle est ta journée d'entraînement favorite ?

Jérémy : J'aime bien faire des sorties entre copains à vélo à se tirer la bourre aux pancartes, j'aime bien aussi prendre mon vélo de chrono et aller rouler dans la plaine les bras posés sur le prolongateur, les sorties longues à pied avec mes petites fioles de gel en solo

HAWK RACING FRANCE

LE FUTUR À PORTÉE DE ROUE

La Folmer Technology™ est notre réponse aux comportements céramiques dans le cyclisme. Les roulements Hawk Racing utilisent une lubrification spéciale issue de l'industrie aéronautique et qui ne nécessite aucun entretien. Découvrez notre gamme de roues carbone, aluminium et niobium ainsi que tous les accessoires Hawk Racing, une nouvelle ère où la science se met au service de la passion...

www.hawk-racing.fr

où on va chercher au fond de soi pour se faire mal... J'aime bien me dire « vas-y, ça pourra te servir sur une compétition »... C'est comme ça que j'arrive à me pousser pour essayer d'aller toujours plus haut.

Avec Jeanne, on nage ensemble car les créneaux sont pratiques. En vélo, moi j'aime bien rouler seul. Jeanne de son côté a pas mal d'entraînement en commun. On essaie de s'arranger pour caler nos plannings pour partager nos repas ensemble, se reposer ensemble...

Jeanne : on s'arrange pour faire nos entraînements en parallèle. Cela nous permet de

partager des moments autres que sportifs. On est complices et complémentaires.

TH : Jeanne, quels sont les qualités et défauts de Jérémie ?

Qualité : investissement, passion, intelligence, solidité mentale et physique, générosité
Défaut : un peu ours, pas assez expressif

Jérémie, pour Jeanne ?

Défaut: elle a tendance à trop vouloir en faire, j'essaie de lui apprendre à canaliser les choses

Qualité : générosité, gentillesse, serviable, mignonne, perfectionniste, gros mental



Face à face

Jérémie : 23 ans, 177 cm, 72 kg
1er sport : gymnastique
1er sport du triathlon : natation
Quelle discipline préférée sur IM : course à pied
Film préféré : les quatre « Die Hard »
Livre : Nager dans le vrai de Popov
Sportif préféré : Grant Hackett (nageur australien)
Pays que tu préfères : la France
Citation : « on a rien sans rien »

Jeanne : 24 ans, 174 cm, 55 kg
Quelle discipline préférée sur half : course à pied (sauf sur IM) ou le vélo
Film : La vie est belle
Livre : L'ombre du Vent de Zafon
Pays que tu préfères : j'aime bien les US
Citation : « souffrir est temporaire mais abandonner dure pour toujours »

OMAX
WWW.OMAX-STORE.COM
Code promo 20% : TH20

Nouveau Mathot Pallium 2012: Simplement divin.
Visitez notre site web: www.mathot.lu
www.MATHOT.lu build your perfect bike

Santé : Je ne peux pas faire de trêve sportive... C'est grave ?

Selon la définition donnée par le Centre d'études et de recherche en psychopathologie de Toulouse (CERPP), l'addiction au sport est :

«Un besoin irrépressible et compulsif de pratiquer régulièrement et intensivement une ou plusieurs activités physiques et sportives en vue d'obtenir des gratifications immédiates et ce malgré des conséquences négatives à long terme sur la santé physique, psychologique et sociale.»

La bigorexie, ce n'est pas que dans la tête...

C'est la réponse à une sécrétion d'endorphines sources de bien-être physique. C'est ce qui nous pousse à faire du sport car c'est notre source de bien-être. C'est une réaction normale qui est classique pour l'ensemble des pratiquants réguliers d'une activité sportive. Là où on sombre du côté obscur c'est quand cette recherche de pratique en devient compulsive. Cette maladie est désormais reconnue par l'organisation mondiale de la



santé. Si des indices permettent facilement de la déceler, ses formes les plus sévères sont pourtant plus difficiles à combattre.

Petit tour d'horizon d'une maladie qui ne dit pas son nom et qui ne touche pas que les sportifs professionnels...

Comment déceler un bigorexique chez un sportif professionnel ?

C'est sans doute le plus difficile à déceler car l'activité physique est naturelle

et indispensable dans leur carrière. On ne distingue donc pas forcément le besoin lié à une addiction du besoin lié à la nécessité d'être au top de son activité pour gagner sa vie... Une étude démontre qu'un tiers des sportifs professionnels serait atteint de bigorexie plus ou moins prononcée. Mais ce n'est qu'en fin de carrière qu'on pourrait déceler cette maladie. Elle se caractérise par le maintien d'une activité intense malgré l'absence de besoin de résultats et la fin d'une activité compétitive. Il est de plus en plus fréquent que des sportifs subissent une cure de désintoxication à l'issue de leur carrière de haut niveau.

Comment déceler un bigorexique chez un sportif amateur ?

La bigorexie est bien plus développée chez les sportifs amateurs. Elle est surtout plus facile à déceler car le sport tient une place très envahissante dans la vie du sportif amateur : son sport est au centre de sa vie, bien avant sa vie professionnelle ou sentimentale. Le point de départ de cette addic-

tion, c'est bien la recherche du bien-être lié à la sécrétion d'endorphines. Mais ce qui se complique c'est l'ajout de facteurs psychologiques. La dimension psychologique de cette dépendance est un élément fondamental. C'est ce qui fait toute la différence entre le sportif qui fait du sport pour le plaisir (la sécrétion d'endorphines qui procure le bien-être pour quelques heures) et le sportif qui fait du sport pour le besoin (besoin de toujours plus d'endorphines). C'est ce qu'on appelle les drogués du sport dans le langage courant.

Ce n'est pas le volume horaire qui permet de déceler si un sportif souffre de cette dépendance mais bien le rapport que la personne a envers son activité.

Les facteurs psychologiques rendent la lutte contre la bigorexie bien plus complexe d'autant que pratiquer une activité sportive est valorisant et valorisée par notre société. C'est une dépendance silencieuse qui pourtant peut avoir des conséquences désastreuses.

Le besoin de plus de sport peut correspondre à une mésestime de son physi-



que. L'activité sportive permet de modeler son corps comme de prendre conscience de son physique. On se raffermir, on perd du poids, on modèle, on muscle... Le côté esthétique est une cause non négligeable de la bigorexie.

Il peut également s'agir d'une addiction « sans substance » permettant de lutter contre la mauvaise estime de soi-

même. Grâce au sport, la personne en quête de confiance connaît les notions de dépassement de soi, par l'entraînement, il parvient à relever des défis, à signer des perfs... Il parvient à exprimer au travers le sport ce qu'il ne parvient pas forcément à accomplir dans sa vie professionnelle.

Enfin l'addiction au sport peut également remplacer

EKOI
TRIATHLON WITH STYLE



GAMME HIVER COMPETITION



OFFRE PACK HIVER COMPETITION MAILLOT+VESTE+COLLANT 165 € 207 €

WWW.EKOI.FR

20% de réduction* avec le code promo TRIHEBDO20

une autre addiction tel que l'alcool ou la nourriture...

Des études montrent que certaines personnes boulimiques sont parvenues à lutter contre cette addiction à la nourriture par une addiction au sport.

La bigorexie est-elle donc forcément négative ?

Tout dépendra du degré de bigorexie et surtout de la raison principale de cette addiction. Car il est vrai que le sport peut se révéler salvateur même si c'est à haute dose ! Il vaut mieux faire du sport que de sombrer à nou-

veau dans une addiction plus dangereuse... Car le sport est bon pour la santé.

Concernant certains aspects psychologiques, il pourrait également bloquer la résurgence de certains sentiments de mal-être et permettrait de combattre efficacement la dépression...

Néanmoins, dans cette volonté de pousser de plus en plus loin ses limites, on en arrive à avoir une pratique dangereuse pour sa santé. Le sportif atteint de bigorexie ne peut pas s'empêcher de continuer de faire du sport malgré des blessures.

Pire encore, certains recou-

rent à des produits dopants pour tenir le coup.

Ce sont souvent les proches qui donnent le signal d'alarme. Mais le plus difficile c'est de faire admettre au sportif que sa pratique sort de la normalité et qu'il est atteint d'une véritable maladie.

Dans les formes les plus sévères, le recours à un psychiatre s'avère indispensable avec à terme, dans la plupart des cas, un arrêt définitif de toute activité sportive pour éviter tout risque de rechute.

Comment déceler la bigorexie ?

- La raison psychologique de l'esthétique... Le besoin de modeler un corps qu'ils ont tendance à voir plus gros qu'ils ne sont effectivement. Ils sont convaincus qu'il ne s'entraîne pas assez et seule une charge toujours plus importante permet de les satisfaire, du moins, momentanément.

- Une place anormale du sport dans le quotidien. Des raisons multiples peuvent conduire à annuler une séance ou à ne pas suivre un plan d'entraînement à la lettre. Ce qui peut arriver sans grande conséquence pour un sportif classique prend tout de suite une plus grande ampleur chez un sportif dépendant. Il cherchera à en faire plus pour essayer de « rattraper » la séance non accomplie.

- Une vie sociale à travers le sport. Le sportif dépendant choisit sa vie en fonction du sport : il organise son planning professionnel de manière à se ménager les plages nécessaires pour pratiquer son sport, il part en vacances en fonction de son activité sportive, dans un lieu où il pourra s'adonner à sa passion, ses conversations tournent autour de ses entraînements et tout conseil d'un proche lui reprochant cette dépendance est vécu comme une agression.

DIMANCHE

29 avril 2012

www.tristarcannes.com

Yes, you canes! 



**OFFREZ-VOUS
UN TRIATHLON DE LÉGENDE !**

1 km SWIM
100km BIKE
10km RUN





"THE MOST INNOVATIVE
PRODUCT OF THE YEAR."

2010 Most Innovative Product of the Year - iF Product Award



TRANSITION TO NATURAL RUNNING.

WOMEN'S TERRA MENTUS MOMENTUM



SCIENCE IN MOTION.™

NEWTONRUNNING.COM