

Diététique : le plein de carburant

TRIATHLETE

TRIATHLETE

Barbu et... triathlète

CONSEILS

Pourquoi sommes-nous inégaux face au poids ?
Plans triathlon M et Ironman

COURSES

Raoul Shaw star de Vittel
Vincent Luis étincelant en cross
Emmie Charayron relancée pour les JO

PRESENTATION

Tout sur la D1 de duathlon
Le triathlon du chemin des Dames

Beauvechain 1-N°P501241

AVR2016-N0347

L 12324 - 347 - F: 5,95 € - RD



BEL : 5,95 € DOM/S : 6 € et A/7,5 € - LUX : 6,20 € - CH : 9,50 FS - AND : 5,95 €
PORT CONT : 6,5 € - N CAL/S : 800 xpf - POL/S : 850 xpf - MAR : 60 DH

Vélo SCOTT Foil 10
Running SCOTT Kinabalu RC

TEST



Sport et Mémoire

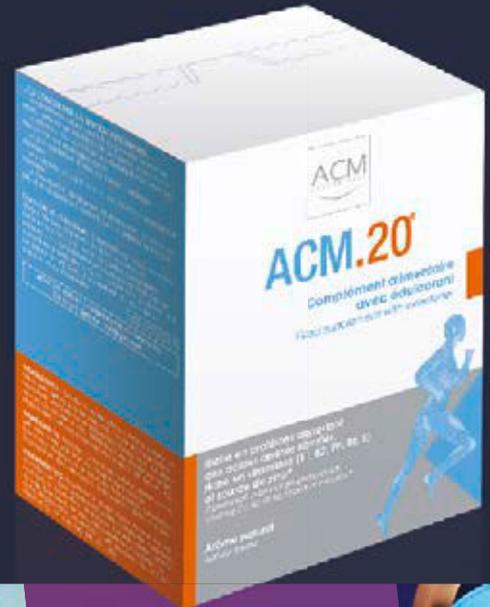


Le chemin des dames : tous les amateurs d'histoire connaissent ce lieu, entré dans la mémoire collective suite à la guerre 14-18. Le 22 mai prochain, un triathlon empruntera les routes de ce site prestigieux. Outre un rappel historique, Triathlète vous propose une présentation de l'épreuve.

ENDURANCE, FATIGUE MUSCULAIRE,
RÉCUPÉRATION

ACM.20[®]

L'ALIMENT CONTRÔLÉ DU MUSCLE



UNE ACTION
VALIDÉE PAR PLUS
DE 10 ÉTUDES
CLINIQUES

UN BÉNÉFICE
DÉMONTRÉ LORS
DES PÉRIODES
DE SURCHARGE
DE TRAVAIL
MUSCULAIRE

Une formule originale qui contient une **protéine spécifique du lactosérum** hautement assimilable, riche en acides aminés ramifiés associée à des **vitamines** et des **oligo-éléments**.

Pour toute commande d'ACM.20 sur
notre site internet www.eboutique-labo-acm.fr,
bénéficiez de **15 % de réduction** sur le montant total
de votre panier avec le code : **ACM2016**

ACM.20 : Boîte de 10 sachets individuels. DISPONIBLE EN PHARMACIE OU SUR NOTRE EBOUTIQUE

Laboratoire Dermatologique ACM
Impasse Passoir - 92110 Clichy - France
tél : +33 (0) 1 47 37 80 79 - info@labo-acm.com
En savoir plus sur www.labo-acm.com



LA SCIENCE AU SERVICE DU SPORT



UN PEU D'HISTOIRE...

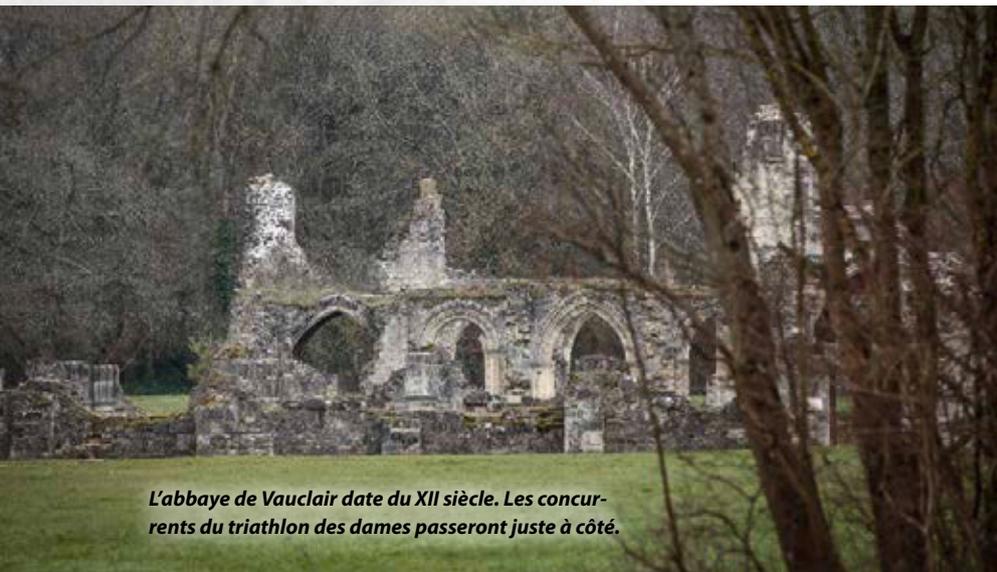
D'où vient le nom « chemin des dames » ?

Le Chemin des Dames se situe dans le département de l'Aisne entre Soissons et Reims. Il est entré dans la mémoire collective pour avoir été le théâtre de plusieurs batailles meurtrières de la Première Guerre mondiale. Son nom vient des Dames de France, Victoire et Adélaïde, filles de Louis XV1.

Les sites historiques présents sur le parcours du triathlon

La caverne du dragon

Il s'agit d'un lieu stratégique lors de la Première Guerre mondiale et plus précisément lors de l'offensive Nivelle. C'est pour conforter leurs positions sur le plateau du Chemin des Dames que les Allemands ont lancé une attaque victorieuse sur la caverne le 25 janvier 1915. Ils étaient désormais à 600m de la première ligne française et à 80m au-dessus. Ils décidaient de la baptiser « caverne du dragon » (Drachenhöhle en allemand) car les flammes et les étincelles des mitrailleuses, sortant des entrées de la caverne au cours des combats, leur faisaient penser aux flammes crachées par les dragons depuis leurs grottes. Pendant une courte période, Allemands et Français ont cohabité à l'intérieur de la caverne. La caverne a été



L'abbaye de Vauclair date du XII^e siècle. Les concurrents du triathlon des dames passeront juste à côté.

inscrite au titre des monuments historiques en 2006. Aujourd'hui, elle a été aménagée par le conseil général de l'Aisne en un espace muséographique consacré à la Première Guerre mondiale à côté de l'ancien musée. À l'extérieur de la caverne, Christian Lapie a édifié, en 2007, dans le cadre des commémorations du 90^e anniversaire, un groupe de sculptures nommé la Constellation de la douleur en hommage aux tirailleurs sénégalais.

Le cimetière militaire français de Cerny-en-Laonnois

Dans le secteur du Chemin des Dames, on a procédé, à partir de 1919-1920, au regroupement des sépultures de la guerre. On compte aujourd'hui 14 cimetières militaires français, 9 cimetières allemands, 5 cimetières britanniques, un cimetière américain, un cimetière italien et un cimetière danois à Braine. Parmi eux se trouve le cimetière militaire français de Cerny-en-Laonnois. Il est situé au bord de la D18 (Chemin des Dames), à gauche en entrant dans le village, en direction de la Caverne du Dragon et de la Ferme d'Hurtebise, face à une petite chapelle qui constitue le Mémorial du Chemin des Dames. Cette nécropole de 13 515 m² abrite 5 150 combattants français et 54 combat-

tants russes tombés lors des combats au Chemin des Dames en 1914/1918.

L'abbaye de Vauclair

Le 23 mai 1134, un groupe de moines de la communauté de l'abbaye de Clairvaux, avec à sa tête l'Anglais Henri Murdac, prit possession de cette nouvelle abbaye cistercienne. Située dans une vallée orientée d'est en ouest, Saint Bernard lui donna le nom de Vauclair (Vallis clara), nom inversé de l'abbaye mère (Clara vallis). Sa situation géographique à proximité immédiate du Chemin des Dames a conduit à la destruction presque totale des bâtiments en 1917 sous les feux directs de l'artillerie. Il ne reste plus aujourd'hui que des vestiges.

REVENONS AU SPORT

Quand a été créé le triathlon du Chemin des Dames ?

L'épreuve est née en 2014. Deux éditions ont déjà eu lieu : la première le 5 octobre 2014, la seconde le 14 juin 2015. Elles ont accueilli respectivement 410 et 390 concurrents. Cette année, l'épreuve, qui a changé d'organisateur, aura lieu le 22 mai. Batpisé auparavant triathlon des Poilus, le triathlon s'appelle désormais triathlon du chemin des Dames.

Qui sont les organisateurs ?

Depuis septembre 2015, l'organisation de l'épreuve a été prise en charge par l'association sportive Chamouille/Cap'Aisne. Les deux grands manitous de cette association sont John Tadek et Thomas Tellier, tous deux licenciés au Reims Triathlon.

Où est situé le site de l'épreuve ?

L'épreuve se déroulera sur la base de loisirs du lac de l'Ailette, Cap'Aisne. Inauguré le 19 juin 2009, Cap'Aisne est implanté sur un domaine de 6 hectares dans la commune de Chamouille sur les bords du Lac de l'Ailette (160 ha d'eau navigable), dans l'Aisne. Il propose un panel d'activités nautiques (voile/aviron/canoë-kayak) et de pleine nature (Tir à l'arc, VTT, Courses d'orientation) adapté à tous les publics. La base nautique départementale permet d'accueillir des scolaires, des centres de vacances, des stages sportifs, des particuliers et des entreprises tout au long de l'année. Grâce à Cap'Aisne, des logements sont disponibles pour les triathlètes sur le site de l'Ailette (50 minutes du départ) à un prix défiant toute concurrence. Bien évidemment, les mêmes infrastructures resteront offertes à l'ensemble des coureurs avec des douches, vestiaires et sanitaires.

Quelles sont les courses au programme ?

Le programme est composé de 4 épreuves : un triathlon S, deux courses avenir (J1 et J2) et un triathlon M. La natation s'effectue à chaque fois dans le lac de l'Ailette.

Le programme des courses

Triathlon S : 9h20 (femmes et paratriathlètes), 9h30 (hommes)

Triathlon avenir (J1 et J2) : 12h15 et 12h45

Triathlon M : 14h20 (femmes et paratriathlètes), 14h30 (hommes)

Focus sur le triathlon M

La natation, longue de 1 500 m, est constituée de deux boucles de 750 m avec une sortie à l'australienne. Le vélo comprend une boucle depuis Chamouille jusqu'à Parfondru, en passant par l'Abbaye de Vauclair et le Chemin des dames. 4 bosses figurent sur le parcours : Martigny-Courpierre, Parfondru,

Ferme d'Evercaigne et l'Abbaye de Vauclair (dénivelé positif de 800 m). La course à pied est un aller/retour sur la voie verte de Chamouille en passant par La Neuville/Ailette.



Thomas Tellier et John Tadek sont les deux responsables de l'organisation.

Des flambeaux de la mémoire ont été installés dans la caverne du dragon, transformée en musée.

Des photos de poilus, notamment de tirailleurs sénégalais, ont été affichées dans la caverne du dragon.



Infos diverses

- La grille de prix du triathlon M s'élève à 2 810 € (500 € pour chaque gagnant)
- L'an passé, le triathlon des Poilus avait été remporté par Marion Cadet (Issy) et Loris Le Teno (Versailles). Ce dernier devrait être de nouveau présent le 22 mai prochain. Son dauphin Côme Mercier également
- Dans le village exposants, figurera sans doute un stand sur la guerre 14-18.
- À la date du 15 mars, 270 concurrents avaient fait déjà acte de candidature. C'est beaucoup plus que les années passées.

Plus d'infos et inscriptions sur <http://triathlonduchemindesdames.com>

L'avis de Vincent Luis sur le parcours vélo :

Vincent Luis habite tout près du site du triathlon des Dames. Triathlète lui a demandé de tester le parcours vélo ?

Triathlète : Tu as reconnu le parcours du triathlon des dames il y a quelques jours. Empruntes-tu régulièrement ces routes lors de tes séances d'entraînement ?

Vincent Luis : Il m'arrive d'emprunter ces routes lorsque j'effectue une longue séance



de 3h30 (environ une fois par semaine. Mais, je n'ai jamais effectué le parcours du triathlon en entier.

Comment juges-tu le parcours d'un point de vue technique ? Quels conseils peux-tu donner aux futurs concurrents de l'épreuve ?

Vincent Luis : Déjà, je peux dire qu'il n'est pas monotone. Il est plutôt varié. Comme il n'y a pas beaucoup de voitures, la route est agréable. C'est sympa de longer les bords du

lac. Par contre, je l'ai trouvé assez exigeant. A part les 3 derniers km, il n'y a guère de répit. On note par exemple la présence de plusieurs côtes. En fin de parcours, de nombreux passages exposés au vent durcissent le parcours. En revanche, il n'y a aucune partie dangereuse. Pas la moindre descente technique. Je conseilerais le braquet suivant : 38 x 28. Quoi qu'il en soit, c'est un parcours que j'aime bien.

Durant le parcours, les concurrents passent à côté de hauts lieux de la première guerre mondiale, comme la caverne du dragon ou le cimetière de Cerny-en-Laonnois ? Les as-tu visités ? Connais-tu un peu les événements qui se sont passés sur ces terres durant la guerre 14-18 ?

Vincent Luis : Pas encore et je le regrette. J'ai un camarade d'entraînement qui n'arrête pas de me parler de tous ces lieux de mémoire lorsqu'on roule ensemble. Il m'a donné envie d'aller les visiter Je promets de faire tout mon possible pour aller voir la caverne du dragon l'été prochain. Après les JO, bien sûr ! ■

Durant leur course à pied, les concurrents traverseront ce petit pont de bois. À gauche, le lac de l'Ailette dans lequel ils nageront.

