CANADA MAN WOMAN

Lac-Mégantic Xtreme Triathlon

REVUE DE PRESSE / PRESS REVIEW 2018

L'Écho de Frontenac, Lac-Mégantic

La 2e édition du Canada Man/Woman Retour d'un défi d'endurance extrême!

(28/6/2018)

La région de Mégantic se transformera à nouveau en terrain de jeu pour athlètes extrêmes, le dimanche 8 juillet, avec la présentation de la deuxième édition du Triathlon Extrême Canada Man/Woman.

Avec ses 3,8 km de nage sur le lac Mégantic, ses 180 km de vélo sur la route des Sommets et ses 42 km de courses sur route et sentiers, le triathlon est décrit comme le plus intense, le plus sauvage et le plus beau en Amérique du Nord.

Comme en 2017, l'épreuve d'endurance de 226 kilomètres s'amorcera à Lac-Mégantic avant le lever du soleil, à 4h, avec un défilé des 338 participants provenant d'une quinzaine de pays, dont 175 athlètes en solo et 163 en équipe, à partir du Centre sportif Mégantic jusqu'au parc des Vétérans. Ils auront 15 heures pour atteindre le parc du Mont-Mégantic et ensuite franchir les 8,5 derniers kilomètres de dénivelé conduisant à l'observatoire astronomique du Mont-Mégantic, en espérant atteindre les étoiles avant minuit !

Le Canada Man/Woman compte parmi les sept courses du «Xtri World Tour», un circuit qui repousse encore plus loin les limites de l'être humain, avec le Norseman, le Celtman, le Swissman, l'Alaskaman, le Swedeman et le Janosik-Slovak.

Un nouveau maître du sommet

Un nouveau champion sera couronné cette année. En l'absence du Britannique Chris Sterling, vainqueur en 2017 en 11h 08min 24sec, les yeux seront tournés vers le Québécois Jérôme Bresson, 2e l'an dernier à un peu plus de 15 minutes derrière Stirling. «J'ai fait quelques petites erreurs l'an dernier qui m'ont coûté cher, se souvient Bresson. Je vais essayer de moins me soucier des autres participants et d'adopter une approche plus conservatrice au niveau de l'énergie pour arriver dans le dernier droit dans de bonnes conditions.» Le triathlon extrême sera le point culminant du week-end du Canada Man/Woman, organisé par Endurance Aventure et la Ville de Lac-Mégantic.

Le samedi 7 juillet, le triathlon sprint, présenté par Tafisa, réunira les mêmes composantes que l'épreuve du lendemain, mais en version écourtée, soit 750 m à la nage, 20 km de vélo et 5 km de course à pied. Le sprint sera un rendez-vous sportif incontournable puisque plus de 250 athlètes ont décidé de relever le défi cette année.

http://www.echodefrontenac.com/infosports.asp?IdNouv=5793

Texte sur Félix Guèvremont

Félix Guèvremont carbure aux défis !

Au départ pour un 2e Canada Man/Woman
À la piscine, en eau libre, sur deux roues ou dans les sentiers, Félix Guèvremont suit ses athlètes. Depuis une dizaine d'années, le kinésiologue-kinésithérapeute de Piopolis a entrainé bon nombre de passionnés en quête de dépassement personnel non seulement au Québec, mais également partout en Amérique du Nord. Il en a même mené plus tôt cette année jusqu'à l'ultra-trail des Traces du Nord Basse-Terre, en Guadeloupe.

«Ce que j'aime voir est le dépassement de soi, la persévérance, le plaisir, l'interdépendance et la réalisation de rêves», exprime-t-il. Pour une deuxième année, ce sont ses propres limites qu'il s'apprête à dépasser dès l'aurore ce 8 juillet, en prenant le départ du deuxième Canada Man/Woman. La région se transformera à nouveau en terrain de jeu pour athlètes extrêmes.

Avec ses 3,8 km de nage sur le lac Mégantic, ses 180 km de vélo sur la Route des Sommets, ses 42 km de course sur route et sentiers, un parcours total de 226 km, ce triathlon extrême est décrit comme le plus intense, le plus sauvage et le plus beau en Amérique du Nord.
Il faut donc être un peu fou pour se lancer une première fois dans cette aventure démesurée et encore davantage pour le faire une deuxième année de suite! Félix Guèvremont est d'ailleurs le seul représentant de la région de Lac-Mégantic inscrit en 2018 qui était au départ de l'édition inaugurale. Son temps de 13h 16 minutes 25 secondes lui a permis de prendre le 18e rang au classement, sur les 109 participants à avoir complété l'épreuve. Il espère faire encore mieux cette année.

Le Piopolissois carbure aux défis et intègre de longues heures d'entraînement à travers ses engagements professionnels. Depuis le début de l'année, il a parcouru plus de 2 000 km en course à pied!

En plus du Canada Man/Woman, il a notamment participé au fil des ans à sept épreuves de demi-Ironman, à plusieurs triathlons et au Ironman Cœur d'Alene en Idaho. Il trouve également le temps de s'investir et de collaborer depuis quatre ans au Tour du lac à la course des élèves de l'école primaire Notre-Dame-de-Fatima de Lac-Mégantic, aux côtés de l'enseignante Sylvie Roy, elle-même participante en équipe au Canada Man/Woman.

«Mon objectif principal est le bien-être et la santé de la population, raconte Félix Guèvremont. Pourquoi je fais le Canada Man? Simplement pour motiver les jeunes de la région à faire du sport. Si je peux en inspirer quelques-uns à bouger, ce sera mission accomplie ! En plus, nous avons la région idéale pour ce genre d'épreuve extrême et cet événement est parfait pour faire découvrir notre coin de pays.»

L'athlète n'est pas seul dans cette aventure. Sa conjointe, Maïté Galipeau Théberge, a remporté le sprint l'an dernier chez les femmes, présenté la veille de l'épreuve extrême. Elle sera encore cette année au départ de la course du samedi. «L'an dernier, Maïté est venue me rejoindre pour franchir à mes côtés les derniers kilomètres d'ascension du mont Mégantic et sa présence m'a donné des ailes, se souvient Félix. Si tout se passe bien, nous serons encore main dans la main le 8 juillet

pour le dernier sprint jusqu'au sommet!»

Félix Guèvremont fera partie d'un groupe de plus de 300 athlètes provenant d'une quinzaine de pays, dont 175 athlètes en solo et 163 en équipe, qui prendront le départ de l'événement à l'aube, ce dimanche. Comme en 2017, l'épreuve d'endurance s'amorcera avant le lever du soleil, à 4h, avec un défilé des participants à partir du Centre sportif Mégantic jusqu'au lac. Ils auront 15 heures pour atteindre le parc du Mont-Mégantic et ensuite franchir les 8,5 derniers km jusqu'à l'observatoire du Mont-Mégantic.

http://www.echodefrontenac.com/infosports.asp?IdNouv=5810

SPORTS

Triathlon Sprint : la victoire à Philippe Tremblay et Élizabeth Pellerin

Super BEACH PARTY

24e ÉDITION

VENDREDI 20 JUILLET DÈS 19H00

EN SPECTACLE

SPORTS

Jérôme Bresson, le nouveau maître du sommet du mont Mégantic

Courageuse Maryse!

http://www.echodefrontenac.com/infosports.asp?IdNouv=5824&ladate=
http://www.echodefrontenac.com/infosports.asp?IdNouv=5823&ladate=

==========

MRG DU GRANIT

Spécial Vacances

• 1er juillet 2018 **B-1**

La région de Lac-Mégantic se transformera à nouveau en terrain de jeu pour athlètes extrêmes le dimanche 8 juillet prochain, avec la présentation de la deuxième édition du Triathlon Extrême Canada Man/Woman.

Avec ses 3,8 km de nage sur le lac Mégantic, ses 180 km de vélo sur la route des Sommets, ses 42 km de course sur route et sentiers et un dénivelé positif d'environ 4 000 mètres, ce triathlon extrême est décrit comme le plus intense, le plus sauvage et le plus beau en Amérique du Nord.

Comme en 2017, l'épreuve d'endurance de 226 kilomètres s'amorcera avant le lever du soleil, à 4 h, avec un défilé des 338 participants provenant d'une quinzaine de pays (175 athlètes en solo et 163 athlètes en équipe) à partir du Centre sportif Mégantic jusqu'au lac, en passant par la *Marche du vent*. Ils auront 15 heures pour atteindre le parc du Mont-Mégantic et ensuite franchir les 8,5 derniers km jusqu'à l'observatoire du Mont-Mégantic, en espérant atteindre les étoiles avant minuit. Le Canada Man/Woman compte parmi les sept courses du « XTRI World Tour », circuit qui repousse encore plus loin les limites de l'être humain, avec le Norseman, le Celtman, le Swissman, l'Alaskaman, le Swedeman et le Jánošík - Slovak.

Un nouveau champion sera couronné cette année. Et en l'absence du Britannique Chris Stirling, vainqueur en 2017 en 11h08min24, les yeux seront tournés vers le Québécois Jérôme Bresson, deuxième l'an dernier en 11h23min58. « J'ai fait quelques petites erreurs l'an dernier qui m'ont coûté cher, se souvient Bresson. Je vais essayer de moins me soucier des autres participants cette année et d'adopter une approche plus conservatrice au niveau de l'énergie pour arriver dans le dernier droit dans de bonnes conditions. »

« Oui, il y a un certain niveau d'attention avec mon résultat de l'an dernier, mais je ne me mets pas de pression supplémentaire, ajoute-t-il. C'est surtout mon dépassement personnel qui compte. Je veux réaliser le meilleur temps possible selon les conditions de la journée. Si les conditions météorologiques sont équivalentes à l'an dernier, je serai plus satisfait d'une troisième place avec un meilleur temps qu'en 2017 qu'une victoire obtenue moins rapidement. »

Un triathlon extrême est une version suprême du triathlon longue distance, sans point de ravitaillement ni encadrement pendant la course. Les athlètes doivent pratiquement vaincre le parcours seuls, avec quelques assistants. « Le Canada Man/Woman, c'est un défi pour sortir des sentiers battus, comprenant beaucoup de dénivelés, et demandant une importante gestion d'efforts, souligne l'athlète québécois. Il faut savoir prendre les bonnes décisions pendant la course. En 11 heures, il s'en passe des choses! Au-delà d'une course, c'est un dépassement de soi à partager avec les assistants sur un parcours qui permet de

(triathlon... suite p B-2)

CANADA MAN WOMAN
Lac-Mégantic Xtreme Triathlon

FESTIVAL WESTERN du Granit
Depuis 1998
20e
18, 14 ET 15 juillet 2018
Adulte : 13$/jour Enfant 12 ans et moins : GRATUIT

(triathlon... suite P B-1)
voir la magnifique région de Mégantic.» Le résultat obtenu par Jérôme Bresson à Lac-Mégantic en 2017 lui a donné son billet de participation pour l'édition 2018 du père du Xtri World Tour, le Norseman, présenté en Norvège le 4 août. «C'est une course mythique et je suis une personne compétitive, mon objectif sera donc de réaliser la meilleure performance possible, même si j'arriverai seulement quelques jours avant, confie-t-il. Au Norseman, il faut être prêt à passer à travers beaucoup d'épreuves. » En attendant le Norseman, Bresson devra atteindre les étoiles, tout comme les autres athlètes inscrits. Y arriveront-ils tous avant minuit? La réponse, le 8 juillet!

Le triathlon extrême sera le point culminant du week-end du Canada Man/Woman organisé par Endurance Aventure, chef de file dans la préparation et l'encadrement d'événements sportifs internationaux qui sortent des sentiers battus, en partenariat avec la Ville de Lac-Mégantic. Le triathlon sprint présenté par Tafisa le samedi 7 juillet, réuni les mêmes composantes que l'épreuve du lendemain, mais en version écourtée, de 750 m à la nage, 20 km de vélo et 5 km de course à pied… le tout saupoudré d'un zeste d'extrême. Conçu pour ceux qui veulent vivre l'expérience triathlon tout en profitant de l'énergie de la fin de semaine du Canada Man/Woman, le sprint sera un rendez-vous sportif incontournable puisque plus de 250 athlètes ont décidé de relever le défi cette année. Pour un aperçu du Triathlon Extrême Canada Man/Woman, visionnez notre vidéo promotionnelle: PROMO CANADA MAN/WOMAN Pour connaître tous les détails et les plus récentes nouvelles, abonnez-vous à nos plateformes sociales: @CAXTRI, @canadamanwoman, @canadamanxtri

(Source: Diane Léger)

https://journalmrg.com/journal-juillet-2018/#page/6

Toute une compétition

Après la chaleur et l'humidité accablante de la dernière semaine, les participants au TRIATHLON SPRINT présenté par TAFISA dans le cadre du CANADA MAN/WOMAN ont eu droit à des conditions climatiques optimales pour relever leur défi méganticois le 7 juillet dernier. Et c'est Philippe Tremblay, 25 ans, de Montréal, qui est le vainqueur de la 2e édition de l'événement sur la plage du Complexe Baie-des-

Sables en 01:13:29. Elizabeth Pellerin, 31 ans, de Drummondville, est la championne chez les femmes en 01:27:18.

Le départ du SPRINT a été donné peu après 8 h samedi matin pour la portion nage de 750 mètres dans le lac Mégantic à partir de la plage de la Baie-des-Sables. Les participants ont par la suite parcouru 20 km à vélo sur une section du parcours du TRIATHLON EXTRÊME CANADA MAN/WOMAN en direction de Piopolis, où ils ont été confrontés à plusieurs montées.

L'épreuve a pris fin avec 5 km de course à pied sur route et en sentiers. Tremblay s'est installé en tête pendant la portion vélo du petit frère du CANADA MAN/WOMAN, position qu'il a conservée jusqu'à la toute fin. « C'est vraiment le fun, le parcours est super beau, et en vélo, comme j'aime les côtes, ça m'a permis de pousser », a commenté le vainqueur à l'arrivée. « Pendant la course, c'était un peu plus difficile que je le pensais, mais ça s'est bien passé. »

Le jeune Benjamin St-Pierre âgé de 16 ans de Notre-Dame-du-Bon-Conseil a arrêté le chrono à 01:18:30, 5 minutes après le gagnant, pour prendre le 2e rang. « Le vélo était difficile, parce que j'hésitais à me lever sur les pédales dans les grosses côtes. Ça prenait beaucoup d'énergie dans les cuisses et je savais que j'allais en avoir besoin pendant la course à pied. » St- Pierre, qui en est à sa 9e année de triathlon, avait été le plus rapide dans les eaux du lac Mégantic, terminant la portion nage en 00:10:59.

Le gagnant de l'édition inaugurale, Matthew Le Bolloch, 19 ans, de Magog, est 3e de l'épreuve 2018, en 01:21:53, loin de son temps de 01:18:11 réalisé l'an dernier. « J'ai essayé de ne pas me mettre de pression, je venais pour le plaisir, parce que c'est un beau parcours avec des défis techniques. C'est sûr que j'avais un peu pour but de gagner, mais les deux premiers sont partis plus rapidement à la natation. Comme ma force est la natation, j'ai essayé de les suivre le plus possible en me donnant à fond, mais malgré cela, il m'en manquait un peu. » Le Bolloch est le 4e à avoir croisé le fil d'arrivée, derrière Patrick Poulin, 22 ans, de Drummondville. Mais Poulin a été disqualifié pour avoir emprunté un parcours de course non réglementaire.

Chez les femmes, le temps réalisé par Élizabeth Pellerin lui confère le 7e rang, toutes catégories confondues. Marie-France Roy, 34 ans, de St-Jean-sur-Richelieu, est passée sous l'arche d'arrivée quelques minutes après la gagnante, en 01:29:12. Roy a immédiatement bondi dans les bras de Pellerin. « Je vais faire le vélo demain (au triathlon extrême en équipe), donc je me suis dit pourquoi ne pas faire un échauffement aujourd'hui! » a commenté Pellerin. « J'aime faire les côtes, les parcours sont donc parfaits pour moi et la température est idéale. En plus, celle qui a fini 2e aujourd'hui sera ma coéquipière

pour la partie marathon demain. (NDLR Julie Beauchemin, qui complètera leur trio demain, a terminé 6e chez les femmes au SPRINT). C'est de bon augure pour notre triathlon extrême à relais! »

Celle qui avait remporté le SPRINT en 2017, Maïté Galipeau-Théberge, a réalisé le 3e temps (01:31:18), le 18e toutes catégories confondues. « J'ai eu de la difficulté avec la température, a-t-elle confié après la course. Après la natation, j'ai eu les pieds gelés pendant une bonne partie du reste de l'épreuve, et ça a été difficile, mais je suis contente de mon résultat. Il y avait aussi plus de concurrence que l'an dernier. » Malgré une fin de course différente du scénario imaginé par l'athlète de 26 ans de Frontenac, Galipeau-Théberge a été la plus rapide de tous les représentants de la région de Lac-Mégantic inscrits au TRIATHLON SPRINT. Au total, 179 participants ont réalisé l'épreuve en solo, soit 91 femmes et 88 hommes, et 23 équipes (64 athlètes) ont affronté le parcours à relais, dont celle de Jérôme Bresson, qui a été 2e en solo au TRIATHLON EXTRÊME CANADA MAN/WOMAN en 2017 et l'un des favoris cette année. Bresson et ses comparses de STRI – Sherbrooke Triathlon, Joëlle Gauthier et Marquy Dubois, ont complété le parcours en 01:30:08 pour terminer en tête des relais toutes catégories.

Si l'intensité du parcours de vélo a fait souffrir plusieurs participants, c'est la portion course qui a suscité le plus grand nombre de réactions. Les sentiers n'ont pas eu le temps de s'assécher complètement après la pluie de jeudi, si bien que les coureurs ont eu les deux pieds dans la boue. D'ailleurs, Le Bolloch a été ennuyé au point tel qu'il a perdu une espadrille en courant! « Ce n'est pas évident, mais on a passé au travers, a-t-il raconté en souriant. Ça fait différent des autres courses au Québec, c'était le fun! »

« Il y avait effectivement beaucoup de boue, renchérit Marie-France Roy. Comme je fais le marathon demain, je ne voulais surtout pas me fouler une cheville! »

Le TRIATHLON SPRINT présenté par TAFISA dans le cadre du week-end extrême du CANADA MAN/WOMAN gagne en popularité. Une centaine de triathlètes de plus qu'en 2017 ont pris le départ cette année. Il est d'ores et déjà confirmé que l'événement sera de retour en 2019 pour une troisième édition.

Le lendemain, Jérôme Bresson a réussi son pari. Le Québécois de 35 ans est devenu, le 8 juillet, le nouveau maître du CANADA MAN/WOMAN en remportant la deuxième édition du TRIATHLON EXTRÊME présenté dans la région de Lac-Mégantic. La femme la plus rapide a été pour une deuxième année de suite Lyne Bessette. La triathlète de 43 ans conserve ainsi son titre décroché en 2017 et s'est même hissée en 3^{e} place du classement général, derrière Bresson et Sylvain Lafrance.

Bresson a complété le parcours de 3,8 km de nage, 180 km de vélo et 42 km de course sur route et sentiers en un temps de 10 heures 59 minutes et 37 secondes, abaissant du coup la marque établie en 2017 par le Britannique Chris Stirling, vainqueur de l'édition inaugurale en 11:08:24.

Le nouveau champion originaire de Saint-Théodore-d'Acton a atteint son objectif d'améliorer son temps de 11 h 23 min 58 s, qui lui avait valu le 2e rang l'an dernier. Accompagné de sa famille, le vainqueur a franchi l'arche d'arrivée érigée tout juste devant l'Observatoire du Mont-Mégantic après un périple d'endurance et de ténacité totalisant 226 kilomètres, dans de meilleures conditions climatiques que l'an dernier.

« Mon objectif optimal était de 10 h 45, mais avec le vent à vélo, ça a été assez difficile et j'étais plus ou moins dans les temps que je m'étais fixés, raconte Bresson. J'ai travaillé sur un rythme un peu plus *relax* au début du parcours de course à pied pour pouvoir terminer en force. Une fois dans la *trail*, je savais que je devais courir 1 h 22 dans la dernière portion pour passer sous les 11 h. Je peux dire que ma course a été parfaite du début à la fin. Je n'ai pas eu trop de baisses de régime, mon assistant m'a bien accompagné. Mon pari a été atteint! »

Parti à 4h30 le matin, Bresson est sorti du lac en 4e place en 01:01:16. C'est sur deux roues qu'il a réussi à combler l'écart de moins de 6 minutes qui le séparait du meneur, le Montréalais Nicolai Siggel, 41 ans. Bresson, qui vise maintenant un top 10 au prochain Norseman en Norvège, a pris la tête avant le 80e km et l'a conservée jusqu'à la fin de la course. Il a maintenu un rythme moyen de 31,8 km/h à vélo, de 5 min 1/km dans la première portion du marathon et de 9 min 1/km dans la montée ultime vers le sommet du Mont-Mégantic.

Le gagnant a devancé par près d'une heure le Victoriavillois de 42 ans Sylvain Lafrance, 2e en 11 h 54 min 6 s, tout juste devant Lyne Bessette, 3e en 12:02:00 et championne chez les femmes. Lafrance, 5e en 2017, était 8e à la sortie du lac. Il a grimpé de trois positions pendant le parcours de vélo avant de poursuivre sa progression jusqu'au podium et de retrancher huit minutes à son temps de l'an dernier. « L'objectif premier est de battre notre temps, ensuite, la position, c'est secondaire, mais 2e, on va le prendre! » Le top 3 chez les hommes a été complété par Éric Gauvin, 37 ans, de Bromont. Gauvin s'est écroulé de joie à l'arrivée, après 12 h 15 min 39 s de dépassement personnel. Il était surtout fier d'avoir réussi à terminer le parcours 65 minutes plus rapidement qu'à sa participation précédente.

De son côté, Bessette a adopté des stratégies différentes cette année. Elle a choisi de ne pas nager avant l'épreuve d'endurance et d'utiliser un vélo de contre-la-montre, stratégies qui ont été concluantes. L'an dernier, l'athlète olympique de Sutton avait terminé 10e parmi tous les participants en

12 h 37 min 43 s. « Cette année, je n'ai pas nagé avant, je suis partie derrière le peloton et je suis sortie cinq minutes plus tôt de l'eau, explique-t-elle. De toute façon, j'haïs nager! Pour mon vélo, ça m'a aidé dans les montées, mes jambes étaient plus légères. Il faisait chaud, c'est sûr, mais je n'ai pas souffert de grosses chaleurs. » Il a ensuite fallu attendre plus de deux heures avant de savoir qui complèterait le podium féminin. L'Uruguayenne de 39 ans Federica Frontini a réussi à passer devant la Montréalaise de 31 ans Joannie Desroches dans la troisième portion de l'épreuve. Les deux femmes se sont succédées à l'arrivée, respectivement après 14 h 14 min 21 s et 14 h 21 min 12 s de hauts et de bas.

Fait à noter, la majorité des triathlètes extrêmes de retour pour une deuxième participation à Lac-Mégantic ont amélioré considérablement leur temps. C'est notamment le cas du seul athlète de la région de Lac-Mégantic, Félix Guèvremont. Il a conclu son deuxième CANADA MAN/WOMAN avec un temps de 12 h 39 min 59 s, comparativement à 13 h 16 min 25 s en 2017. Ce chrono, le 8^{e} chez les hommes, lui a permis de bondir au classement général. Il est passé du 18^{e} rang l'an dernier au 9^{e} cette année. « Quand je suis rentré dans le champ, il commençait à faire chaud. J'ai essayé de garder mon rythme. Rendu dans le bois, j'étais bien. J'ai eu une baisse d'énergie dans le mont Saint-Joseph, mais elle a passé rapidement. C'est difficile de demander mieux qu'une journée comme aujourd'hui, c'était parfait! » Si Guèvremont est le seul représentant de la région de Mégantic à avoir atteint le sommet en solo, il n'était pas le seul au départ. La première participante méganticoise et la plus âgée des femmes inscrites en 2018, Maryse Couët, 62 ans, a fait jaillir de nombreuses émotions en début de journée lorsqu'elle a atteint la plage de la Station touristique Baie-des-Sables. Celle qui ne savait pratiquement pas nager il y a 18 mois a franchi non sans difficulté les 3,8 km en 2 h 29 min 58 s. Elle a ensuite pratiquement complété le parcours de vélo avant de se retirer de la course.

Plusieurs autres sportifs de la région ont pris part à l'événement, dans la catégorie Équipes. D'ailleurs, un trio méganticois, les Jeunetrix, a terminé au 3^{e} rang (11 h 19 min 39 s), derrière Mouv C (10 h 35 min 24 s) de Shawinigan et Le Coureur Siboire (10 h 45 min 52 s) de Sherbrooke.

Le CANADA MAN/WOMAN sera de retour en 2019 pour une troisième année. Le week-end d'aventure extrême est prévu les 6 et 7 juillet 2019.

Quelques faits saillants de la journée:

- nombre de litres d'eau transpirée par tous les athlètes: assez pour remplir une piscine olympique;
- nombre de pas effectués: recalcul en cours;
- nombre de kilomètres franchis par les participants: 38 182;

- nombre de demandes en mariage au sommet: 1;
- nombre de demandes en mariage acceptées au sommet: 1.

Le CANADA MAN/WOMAN compte parmi les sept courses du XTRI WORLD TOUR, circuit qui repousse encore plus loin les limites de l'être humain, avec le Norseman, le Celtman, le Swissman, l'Alaskaman, le Swedeman et le Jánošík — Slovak. Le triathlon extrême est le point culminant d'un week-end de dépassement personnel organisé par ENDURANCE AVENTURE, chef de file dans la préparation et l'encadrement d'événements sportifs internationaux qui sortent des sentiers battus, en partenariat avec la Ville de Lac-Mégantic.

Le TRIATHLON SPRINT présenté par TAFISA le 7 juillet a été l'affaire de Philippe Tremblay, 25 ans, de Montréal, vainqueur en 1 h 13 min 29 s. Elizabeth Pellerin, 31 ans, de Drummondville, a été championne chez les femmes en 1 h 27 min 18 s. Ce rendez-vous a réuni plus de 250 athlètes cette année.

Pour voir tous les résultats du CANADA MAN/WOMAN 2018, visitez le site Internet de SPORTSTATS:

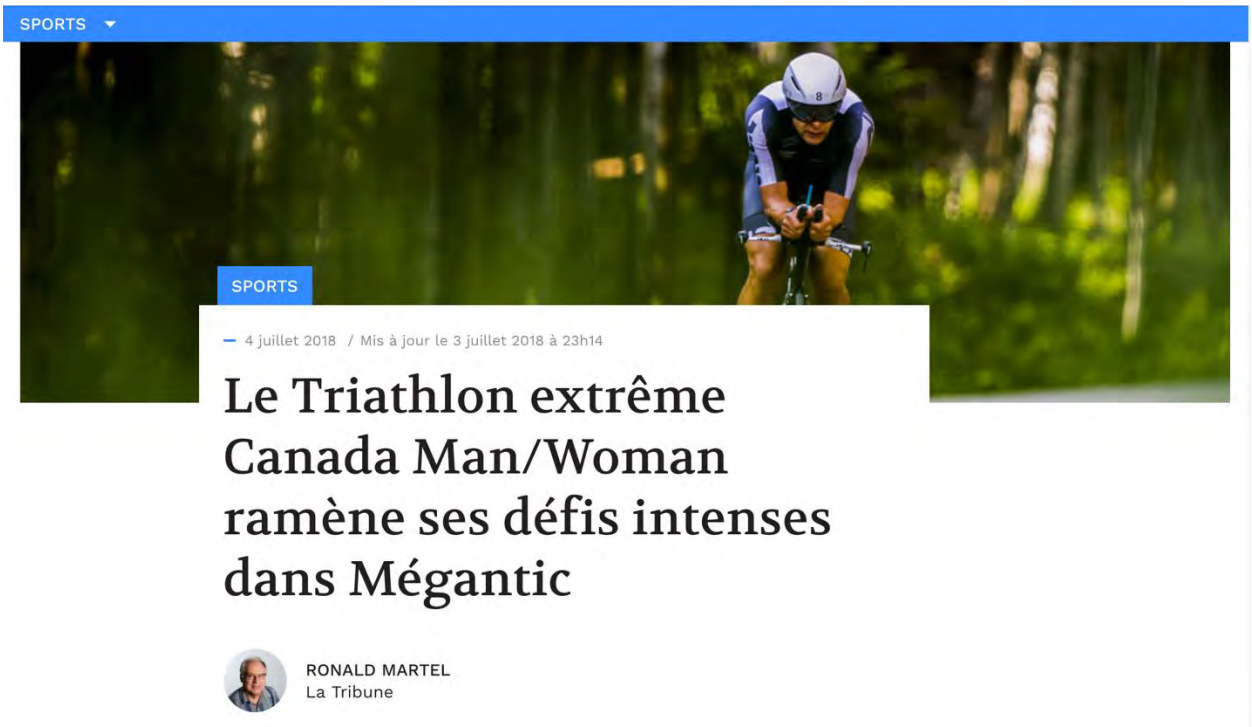
Solo : **https://www.sportstats.ca/display-results.xhtml?raceid=93787**
Équipes : **https://www.sportstats.ca/display-results.xhtml?raceid=93790**

(Source: Diane Léger) (Photo: Michel Caron)

https://journalmrg.com/toute-une-competition-2/

==========

laTribune



Au début de juillet 2017, la première édition du Triathlon extrême Canada Man-Canada Woman a transformé la région de Mégantic en un grand terrain de jeux qu'ont apprécié plusieurs athlètes d'élite provenant de partout dans le monde.

On se prépare fébrilement à répéter l'expérience, le dimanche 8 juillet, avec la 2e édition de l'événement qui se voudra encore plus spectaculaire, sans doute, puisque l'expérience vécue s'ajoutera au plaisir de la découverte de l'an dernier pour les organisateurs, les athlètes et les spectateurs.

L'épreuve se révèle exigeante : 3,8 km de nage dans les eaux du lac Mégantic, 180 km de vélo empruntant la Route des Sommets et 42 km de course à pied sur route et sentiers, avec un dénivelé estimé à environ 4000 mètres. Avec une apothéose se déroulant au sommet du mont Mégantic, en tombée de rideau d'un triathlon décrit comme très intense, le plus sauvage et le plus beau en Amérique du Nord.

Le signal du départ pour les 226 km au total se donnera à 4 h, avant le lever du soleil, à partir du Centre sportif Mégantic, après une parade des 338 athlètes inscrits. Chacun aura 15 heures devant lui pour se rendre au parc du Mont-Mégantic et espérer atteindre les étoiles du sommet avant minuit.

Le Triathlon extrême Canada Man-Canada Woman fait partie du circuit Xtri World Tour, qui compte en tout sept courses repoussant les limites de l'être humain, soit les Norseman, Celtman, Swissman, Alaskaman, Swederman et le Janosik-Slovak.

Le gagnant de l'an dernier, Chris Stirling, un Britannique, sera absent, ce qui laissera toute la place au Québécois Jérôme Bresson, détenteur du 2e rang en 2017.

Le kinésiologue-kinésithérapeute Félix Guèvremont, de Piopolis, figure parmi les rares athlètes locaux à participer à la difficile épreuve d'endurance.

« Il n'y a pas de bourses pour y participer, on le fait pour le plaisir. Il faut être bien entraîné et gérer son énergie, sans jamais être dans le rouge. Il faut faire le parcours correctement. C'est une très belle expérience! », a-t-il commenté.

https://www.latribune.ca/sports/le-triathlon-extreme-canada-man-woman-ramene-ses-defis-intenses-dans-megantic-cfabd99db97eab1d4dbc654b9fab3993

SPORTS

9 juillet 2018 / Mis à jour à 0h13

Triathlon : Jérôme Bresson s'offre un record au Triathlon

RONALD MARTEL
La Tribune

Le Triathlon Extrême Canada Man/Woman, qui se tenait à Lac-Mégantic dimanche, a couronné un nouveau champion. Jérôme Bresson, de Saint-Théodore-d'Acton, a devancé tout le monde en parcourant les 3,8 km à la nage dans le lac Mégantic, les 180 km à vélo sur la Route des Sommets et les 42 km de course sur route et sentiers, en 10 h 59 min.

Le nouveau champion, qui avait terminé au deuxième rang lors de la première édition, a même battu le meilleur temps du vainqueur de 2017, le Britannique Chris Stirling, qui l'avait complété le parcours en 11 h 8 min. Stirling n'était pas présent cette année pour défendre son titre.

L'épreuve en solo a réuni 171 athlètes de haut niveau, provenant de 14 pays différents, de même que 166 athlètes qui ont choisi de participer en équipes de deux ou trois, qui se partageaient la tâche à pied, à relais.

Chez les femmes, Lyne Bessette, de Sutton, a réédité son exploit de l'an dernier en terminant première en 12 h 2 min, soit 35 minutes de mieux que son temps de 2017.

La meilleure équipe de trois a battu le record du parcours par 34 minutes, en finissant à 10 h 35 min Il s'agit de l'équipe Mouv C, également dits les Dothrakis en furie, de Shawinigan, composée de Steeve Carpentier (vélo), Antoine Lamoureux Auclair (natation) et Victor Larocque (course).

Événement commémoratif

Cette deuxième édition de l'événement, présentée en collaboration avec la Ville de Lac-Mégantic, figurait à la programmation de la commémoration du 5e anniversaire de la tragédie du 6 juillet 2013, à Lac-Mégantic. Les autorités ont misé dans le mille en prétendant qu'il s'agissait d'une source de divertissement bénéfique pour les Méganticois, leurs visiteurs et les touristes nombreux qui étaient présents pour les trois disciplines.

Des compétitions d'élite mettant en présence des athlètes aux performances remarquables, voilà qui pouvaient aider à changer les idées des Méganticois. Les organisateurs ont d'ailleurs remarqué que beaucoup plus de spectateurs se sont réunis le long des parcours pour encourager les athlètes et ce, dans les 14 municipalités qui étaient concernées.

« Avec les conditions météo exceptionnelles que nous avons eues, tout s'est très bien déroulé. Nous avions plus de 200 personnes sur place, de notre personnel et des bénévoles qu'on ne remercie jamais assez. La participation des gens a été exceptionnelle, l'accueil a été partout très chaleureux, il y avait beaucoup de monde dans les villages, la participation citoyenne a été en hausse partout le long du parcours », s'est réjoui Jean-Thomas Boily, coprésident d'Endurance Aventure, la firme organisatrice de l'événement.

https://www.latribune.ca/sports/triathlon--jerome-bresson-soffre-un-record-au-triathlon-84684f8daaf45029079d61300c70bd8d

Il y a un an, Eva Alexy d'Endurance Aventure avait juré ne plus s'y faire prendre après avoir souffert le martyre et complété à 66 ans le Triathlon Xtrême Canada Man/Woman, un triathlon Ironman qui se déroule dans des conditions extrêmes en complète autonomie sur 226 km et qui se termine au sommet du mont Mégantic.
La sexagénaire aura tenu promesse à moitié, alors qu'elle y est retournée pour la deuxième édition, en le faisant cette fois avec ses deux garçons, Viktor et Gabriel, dans le volet équipe. C'est à la

suggestion d'un membre de l'équipe Endurance Aventure qu'Eva Alexy n'a pu résister à la tentation de goûter cette fois à l'expérience familiale en équipe.

« Je pensais y retourner pour du bénévolat, mais finalement l'appel de l'aventure a encore une fois été plus fort. Mais surtout, c'est de le faire avec mes deux garçons qui me motivait par-dessus tout. Lorsque j'en ai parlé à mes fils, leur réponse a été presque instantanée et nous avons décidé de nous inscrire », a révélé Eva Alexy.

Si Viktor Alexy, qui travaille et vit maintenant à Montréal, n'a plus besoin de présentation, ayant plusieurs exploits sportifs à son crédit depuis une dizaine d'années, Gabriel est moins connu dans le milieu sportif. « Gabriel est actif, mais en dehors du monde de la compétition. Il bouge pour rester en forme. Gabriel est celui qui a fait la portion natation de 3,8 km. Je l'ai rassuré et conseillé un peu. Il en faisait même trop à l'entraînement. Finalement, il a eu besoin de 1h 25m le jour de la compétition », confie la maman.

Quant à Viktor, Eva Alexy y va d'une boutade. « Vous connaissez Viktor. Il a la tête dure et ne se fie qu'à lui-même. Lorsque je lui ai parlé de la dernière montée de 8,5 km qui est très technique et pénible jusqu'au sommet du mont Mégantic, il m'a répondu qu'il avait déjà fait ses devoirs. Finalement, les conseils de maman n'étaient pas nécessaires. Il n'avait peut-être pas tort puisqu'il a été le plus rapide sur la distance marathon de 42 km avec un temps de 4h 0m 49s », de mentionner Eva Alexy, sourire en coin.

Viktor a tout de même donné la frousse au reste de la famille. « Comme il s'agit d'un Ironman en autosuffisance, il faut s'organiser entre nous et s'assurer d'être présents pour ravitailler celui qui est sur le parcours. Viktor courait tellement vite que nous l'avons raté pour le ravitailler avant la dernière section de 8,5 km. Nous étions tellement mal dans notre peau Gabriel et moi. On voyait mal comment il s'en sortirait. Heureusement, des bénévoles avaient pris l'initiative d'installer deux petits postes de ravitaillement dans cette section. C'est probablement ce qui a sauvé Viktor. On aurait pu s'en mordre les pouces » , raconte Eva Alexy.

Cette dernière s'était réservé le volet vélo de la compétition et elle a mis 8h 20m pour compléter la distance de 180 km. « C'est 30 minutes de moins que mon chrono de l'an dernier », fait-elle valoir fièrement.

Somme toute, Eva Alexy avait toutes les raisons au monde de se réjouir. « J'ai apprécié la nature encore plus que l'an dernier. Mais surtout, c'est d'avoir réalisé un rêve avec mes deux garçons en ne faisant qu'un à une compétition. Et pas n'importe quelle. C'est l'épreuve la plus difficile au Canada. Mes enfants ont été partants avec moi dans cette périlleuse aventure. Comment pourrais-je oublier ça », a souligné Eva Alexy.

Précisons que l'équipe des Alexy, avec un chrono total de 13h 50m, a pris le 21e rang sur 52 équipes inscrites. Mais c'était bien secondaire dans les circonstances. Qui s'en souciera dans quelques années lors des soupers de famille

https://www.latribune.ca/sports/vaincre-le-triathlon-xtreme-canada-en-famille-25373462d6e5255ea7a9b80b97ba5032

==========

leQuotidien

SPORTS

6 juillet 2018 / Mis à jour le 5 juillet 2018 à 23h32

Défi extrême pour deux Saguenéens

JONATHAN HUDON
Le Quotidien

Deux amis du Saguenay repousseront leurs limites, dimanche, dans la région de Lac-Mégantic, en participant à la deuxième édition du Triathlon extrême Canada Man/Woman. Pierre-Luc Tremblay et Régis Girard affronteront les montagnes dans ce qui est décrit par les organisateurs comme le triathlon « le plus intense, le plus sauvage et le plus beau en Amérique du Nord. »

Les participants devront nager 3,8 kilomètres, rouler 180 kilomètres à vélo et parcourir 42 kilomètres à la course, pimenté d'un dénivelé positif d'environ 4000 mètres. Les huit derniers kilomètres de la course consistent d'ailleurs à atteindre l'observatoire du Mont-Mégantic, situé au sommet de la montagne, après un mélange de course en sentier et de course sur gravier.

Il s'agit des mêmes distances qu'on retrouve dans les événements Ironman, mais la différence se trouve dans les conditions et le soutien offerts aux athlètes. Ceux-ci devront être autonomes puisqu'il n'y aura ni ravitaillement ni encadrement. Une poignée d'assistants seront présents pour assurer la sécurité.

Des habitués

Les deux comparses sont des habitués des événements extrêmes, ayant pris part à plusieurs marathons, triathlons, en plus de différentes courses de type Spartan Race ou Ultra Trail. Pour donner une petite idée du degré de motivation des deux hommes, mentionnons simplement que Régis Girard a participé au demi-Ironman de Mont-Tremblant, il y a une dizaine de jours, dans le but de se « préparer » pour Lac-Mégantic!

« On s'inscrit dans plusieurs événements, surtout pour se pousser un peu plus chaque fois et de voir jusqu'où on est capables d'aller, tout en s'amusant, a exprimé le propriétaire du garage Mecanik Excel,

à Chicoutimi-Nord. Je ne pense pas qu'on soit des athlètes de performance extrême, mais on jumelle tout ça avec nos familles et notre mode de vie. »

Régis Girard ne semble pas trop inquiété par l'ampleur du défi. Au cours de l'entrevue, le père de six enfants ne pouvait s'empêcher de sourire, étoile dans les yeux, en décrivant le parcours. Il assure toutefois que le défi est avant tout personnel et il recherche davantage l'adrénaline que les médailles.

« On a déjà fait des Ironman et on voulait monter d'une coche en s'inscrivant au Triathlon extrême, a de son côté partagé Pierre-Luc Tremblay, un papa de trois petits mousses. On sait qu'il y a beaucoup d'ascension dans le parcours donc ça va être intéressant de partager ça entre amis. »

Un mode de vie

Les deux athlètes tentent d'inscrire l'activité physique dans leur mode de vie. Avec un horaire passablement chargé, ils réussissent à aller au bout de leurs capacités.

« On en profite pendant qu'on peut le faire, parce que certaines personnes rêvent toute leur vie, a évoqué Pierre-Luc Tremblay. On vit nos rêves et en même temps, ça donne un bon exemple pour nos enfants. On va d'ailleurs s'installer en famille à Lac-Mégantic, ça va donc faire une belle fin de semaine familiale. Ça inculque des belles valeurs. »

Pierre-Luc Tremblay avoue ne pas trop apprécier le vélo de route et la nage. Conscient que 180 km à vélo et 3,8 km de nage l'attendent, il n'est pas inquiet pour autant.

« On va être ensemble, Régis et moi, ça va bien aller, et notre objectif n'est pas de terminer parmi les 10 premiers, a-t-il avancé. On veut finir le parcours dans les délais, être encore capable de marcher à l'arrivée et prendre du bon temps. »

Le Triathlon extrême Canada Man/Woman fait partie du circuit Xtri World Tour, qui comprend sept courses réparties à travers le monde. 175 athlètes tenteront le coup en solo et 163 le feront en équipe.

https://www.lequotidien.com/sports/defi-extreme-pour-deux-sagueneens-e39ffcace9cac3dc1eb16973258f2594

==========

laVoixdel'Est

SPORTS

9 juillet 2018 / Mis à jour le 8 juillet 2018 à 23h20

Triathlon: Lyne Bessette sur le podium à Lac-Mégantic

DOMINIQUE WOLFSHAGEN
La Voix de l'Est

L'ancienne olympienne Lyne Bessette, originaire de Lac-Brome et résidant à Sutton, a terminé première chez les femmes et troisième toutes catégories confondues lors du triathlon extrême de Lac-Mégantic dimanche.

Selon le site internet sportstats.ca, elle aurait franchi les 3,8 km de nage, 180 km de vélo et 42 km de course (avec un dénivelé de 4000 mètres) en 12 heures et deux minutes, soit environ 35 minutes de moins que l'an dernier. Elle était suivie d'Éric Gauvin, de Bromont, qui a terminé 4e en 12 heures 15 minutes et 39 secondes. Quatre athlètes de Granby participaient également à l'épreuve : Raphaël Fontaine est arrivé 7e en 12 heures 22 minutes et 7 secondes ; Olivier Maynard est en 13e position avec 13 heures 16 minutes et 46 secondes ; Pascal Girard, 42e avec 15 heures 6 minutes et 56 secondes ; et Évelyne Montigny a terminé 62e (mais 8e chez les femmes) avec un temps de 16 heures 6 minutes et 31 secondes.

MICHEL CARON

MICHEL CARON

https://www.lavoixdelest.ca/sports/triathlon-lyne-bessette-sur-le-podium-a-lac-megantic-75d6d008150977b12eed8a58c629cdf5

==========

ÉPREUVES D'ENDURANCE

UN IRONMAN PAS COMME LES AUTRES

Plus haut, plus loin, plus fort. La devise des Jeux olympiques modernes cadre parfaitement avec la tangente prise ces dernières années dans les sports d'endurance. Les athlètes (et les organisateurs d'événements) repoussent de plus en plus les limites du corps humain. *La Presse* vous présente deux de ces épreuves, qui se déroulent cette fin de semaine au Québec. **Aujourd'hui : le Triathlon extrême Canada Man/Woman.**

PHILIPPE BOISVERTLA PRESSE

Une grosse journée attend les 175 athlètes inscrits au Triathlon extrême Canada Man aujourd'hui. Ça débute avec une nage à la noirceur de 3,8 km au lac Mégantic, puis 180 km de vélo sur un parcours offrant 2500 m de dénivelé positif pour se terminer avec un marathon de 42 km sur route et sentier culminant au sommet du mont Mégantic, après 1200 m de grimpe en forêt.

L'épreuve fait partie de la série de triathlons extrêmes TRI World Tour, comptant sept courses un peu partout dans le monde.

« C'est un événement très particulier. C'est la même longue distance qu'un triathlon Ironman "normal", mais auquel on a multiplié par quatre ou cinq fois le dénivelé total. Et le tout se passe dans un environnement très sauvage », indique Jean-Thomas Boily, coprésident d'Endurance Aventure, qui organise la course pour la deuxième année en 2018.

Quelle portion du parcours représente le plus grand défi pour les participants ? « La réponse va varier d'un athlète à l'autre. Les coureurs, par exemple, trouvent le vélo vraiment difficile, car les côtes ne finissent plus de se succéder. Tandis que les cyclistes en ont pour leur argent avec un marathon qui se termine en sentier et au sommet du mont Mégantic », souligne M. Boily, ancien athlète paralympique en ski de fond.

Les distances sont les mêmes, mais les temps enregistrés lors d'un triathlon dit « extrême » ne se comparent pas à un Ironman traditionnel. L'an dernier, le Britannique Chris Stirling l'avait emporté en 11 h 8 min 24 s, près de 3 h de plus que le meilleur temps enregistré lors du dernier Ironman de Mont-Tremblant.

La météo, très changeante dans le secteur, peut influer sur le moral (et le résultat) des athlètes. La température peut grandement varier entre le départ (4 h 30) et l'arrivée (maximum minuit).

« ON N'EST JAMAIS VRAIMENT PRÊT »

Le coureur cycliste David Maltais, qui a participé à trois épreuves Ironman, traversé le Canada à vélo et participé l'an dernier au Défi des 21, une épreuve d'ultracyclisme de 338 km, est prêt pour ce « nouveau défi ».

« Ça va être un challenge différent. J'ai participé à pas mal de courses dans ma vie, et je sais que peu importe notre degré de préparation, on n'est jamais vraiment prêt. Il faut avoir une bonne résistance à l'imprévu, surtout dans ce type d'épreuve. J'espère par exemple que je ne me perdrai pas dans le bois en courant dans la mauvaise direction ! », dit-il en riant.

L'athlète de 28 ans a profité la semaine dernière d'un passage en Italie pour se mesurer à des cols comme le mythique Stelvio. Il s'attend à souffrir sur le parcours de Mégantic, même s'il ne luttera pas pour les places d'honneur.

« Il y a le côté physique, mais il faut aussi que le mental soit là. »

— David Maltais

« J'espère avoir la bonne attitude en me levant [ce matin] dimanche, et être prêt à souffrir toute la journée. Parce que dans le monde du triathlon, les gens disent pas mal que c'est l'épreuve la plus dure de leur vie. »

ENCHAÎNEMENT DES DISTANCES

Jessica Bélisle est une habituée des longues distances sur deux roues. Elle a traversé plusieurs fois le pays, participé elle aussi au Défi des 21, ainsi qu'à l'Ultra Défi 1000 km, notamment.

Elle peut facilement pédaler de 300 à 400 km par jour. L'an dernier, elle a fait les 180 km du vélo lors de la compétition par équipe à Mégantic. Mais aujourd'hui, elle tentera le coup en solo et devra donc aussi nager et courir.

Si la natation en eau libre ne l'effraie plus, des questions demeurent quant à la course à pied. Après tout, l'athlète de 29 ans n'a jamais couru plus de 35 km.

« À vélo, je dis souvent à la blague qu'il faut 100 km à mon corps pour être échauffé. Donc de l'endurance, j'en ai. Mais j'ai hâte de voir comment mon corps va réagir à l'enchaînement de ces distances dans trois sports différents », indique-t-elle.

La Trifluvienne aurait pu choisir une initiation au triathlon moins extrême, il va sans dire.

« Je carbure aux défis, mais cette fois-ci, mon objectif sera simplement de me rendre jusqu'au sommet du mont Mégantic. »

— Jessica Bélisle

« J'aime le fait qu'il y ait de la course en sentier, car c'est moins dur pour le corps et les blessures », explique-t-elle.

LES PRÉTENDANTS

L'ex-cycliste professionnelle Lyne Bessette a remporté l'épreuve en 2017 chez les femmes, et son temps de 12 h 37 min lui a permis de rivaliser avec les hommes, finissant dans le *top 10* du classement général. Elle sera présente ce dimanche pour défendre son titre.

Du côté des messieurs, le Québécois Jérôme Bresson, 2e l'an dernier en 11 h 23 min, fait figure de favori alors que le Britannique Stirling sera absent.

« J'ai fait quelques petites erreurs l'an dernier qui m'ont coûté cher, a déclaré Bresson cette semaine. Je vais essayer de moins me soucier des autres participants et d'adopter une approche plus conservatrice au niveau de l'énergie pour arriver dans le dernier droit dans de bonnes conditions. Je veux réaliser le meilleur temps possible selon les conditions de la journée. »

Au total, 145 hommes et 30 femmes de 14 pays prendront le départ de la course individuelle, tandis que 160 autres participeront en équipe.

http://plus.lapresse.ca/screens/dba0b621-1a3f-4a5c-a087-e2c46cf8fae7__7C___0.html?utm_medium=Ulink&utm_campaign=Internal+Share&utm_content=Screen

==========

LE JOURNAL DE MONTRÉAL

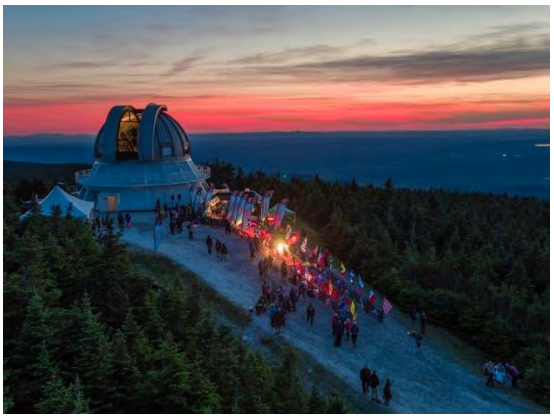


PHOTO COURTOISIE, QUEBEC DRONE

Le Canada Man/Woman est l'un des triathlons les plus difficiles au pays ; il se termine à l'observatoire du mont Mégantic.

VÉRONIQUE CHAMPAGNE

Mercredi, 11 juillet 2018 19:38MISE à JOUR Mercredi, 11 juillet 2018 19:38

Le week-end dernier, dès 4 h 30, les triathlètes se lançaient dans le lac Mégantic lors de la 2e édition du Canada Man/Woman. Ils avaient ensuite jusqu'à minuit pour atteindre l'observatoire au sommet du mont Mégantic après un pèlerinage sportif de 226 kilomètres à la nage, sur deux roues et à la course. Du kilométrage extrême dans des conditions extrêmes.

« Pour moi, une activité extrême, c'est du base jump, dit Daniel Poirier, cofondateur d'Endurance Aventure. On est le triathlon longue distance le plus difficile au Canada, c'est vrai, mais on ne s'attarde pas au chronomètre. »

« On n'est pas un Ironman », précise Daniel Poirier. Le Canada Man/Woman n'a que les distances du mythique circuit : 3,8 km de nage, 180 km de vélo et 42,2 km de course à pied.

« On se perçoit davantage comme une aventure personnelle, qui amène les gens à traverser une région dans un parcours qui leur montre ses plus beaux secrets », dit l'organisateur. Et à en suer un coup...

Plus grand que nature

Jérome Bresson a franchi la ligne d'arrivée au sommet du mont Mégantic en premier, après 10 heures, 59 minutes et 37 secondes.

« Cela prend un bon 20 % d'effort supplémentaire par rapport à un autre triathlon standard Ironman », dit le triathlète qui a un record personnel de 9 h 7 min sur cette distance. L'entraîneur en chef du club de triathlon de Sherbrooke s'est initié aux triathlons extrêmes l'année dernière à la première édition du Canada Man/Woman. Après avoir récidivé à Lac-Mégantic, il sera aussi du départ du Norseman le 4 août, où il espère être du top 10... sachant très bien que tout peut se mettre sur son chemin dans un triathlon où le terrain et ses conditions sont pensés pour donner du fil à retordre aux participants.

« À Lac-Mégantic en juillet, il y avait la chaleur potentielle. À Norseman, la météo est reconnue comme capricieuse. Un 7-8 oC pluvieux, ce n'est pas rare », dit Jérôme Bresson.

En plus de conditions météorologiques extrêmes pour une épreuve d'endurance, ces événements de triathlon nouveau genre se déroulent sur des parcours linéaires (aucune boucle ou circuit : on part du point A... jusqu'au point Z !) dont les attraits naturels nombreux ont la mission de couper le souffle des athlètes autant par leur beauté que par leur difficulté.

Le Norseman québécois

Lac-Mégantic peut se vanter d'être le berceau du triathlon extrême au Canada, mais c'est en Norvège qu'est né le concept.

« Je veux créer un événement où l'expérience est plus importante que le temps au chronomètre, où la nature est en premier plan et où l'entraide de la famille et des amis est essentielle, disait à l'aube du nouveau millénaire le fondateur du Norseman Xtreme Triathlon, Hårek Stranheim. Et ce sera le triathlon le plus difficile au monde. »

Des neuf participants de la première édition, aujourd'hui les trois cents et quelques athlètes du départ sont les heureux élus d'un tirage au sort comptant un nombre dix fois plus grand de candidats potentiels. Le concept charme, et il a fait des petits de par le monde.

Selon Daniel Poirier, les triathlons extrêmes rassemblent autant des triathlètes un peu tannés de la course

aux secondes que des adeptes de raids-aventures et d'ultras en sentier. On les dit aussi plus « authentiques », ces événements s'inscrivant à l'opposé des autres événements d'endurance se vantant d'être des machines à records personnels en raison de leur terrain considéré comme « rapide ». Plus relevé est le défi, plus intègre serait l'expérience...

« Le but, c'est de se rendre jusqu'au bout, dit les fondateurs du Canada Man/Woman. On conseille aux participants de laisser leur chrono à la maison, parce qu'ici, le chrono ne vaut rien. » Sur ces parcours, la nature a le dernier mot. Et les organisations souhaitent qu'elle prenne toute la place, limitant du coup le nombre de participants.

« Il n'y aura jamais plus de 300 athlètes individuels du départ au Canada Man/Woman », dit Daniel Poirier.

« La série veut aussi se distancer des étiquettes ; l'événement d'endurance le plus difficile au monde... qui peut prétendre à ça ? Plus difficile, pour qui ? pourquoi ? », questionne Daniel Poirier.

Le faire, et le faire jusqu'au bout, en s'en mettant plein la vue en cours de parcours : des partants ?

LE CIRCUIT DU XTRI WORLD TOUR

Aujourd'hui, neuf événements font partie de la série XTRI World Tour. Tous proposent aussi un défi d'endurance aux distances semblables à l'Ironman (3,8 km de natation, 180 km de vélo et 42 km de course à pied), sur un parcours naturel et relevé, qui s'attaque en semi-autonomie avec l'aide d'un « accompagnateur » ami.

Un rendez-vous à mettre au calendrier l'année prochaine ?

En juin

- Celtman Extreme Scottish Triathlon ;
- SWISSMAN Xtreme Triathlon.

En juillet

- CanadaMan Xtreme Triathlon (à Lac–Mégantic) ;
- Alaskaman Xtreme Triathlon.

En août

- Norseman Xtreme Triathlon ;
- Swedeman Xtreme Triathlon ;
- Jánošík – Slovak Xtreme Triathlon.

Les inscriptions se déroulent en novembre. Les événements contingentés, comme le Norseman, les accueillent pendant deux semaines avant de procéder à un tirage au sort.

Plus de renseignements :

► **http://xtriworldtour.com/**
► **www.facebook.com/xtriworld/**

http://www.journaldemontreal.com/2018/07/11/canada-man-woman-endurance-extreme

==========

Elle vaincu sa peur de l’eau en participant à un triathlon
Natacha Lavigne | TVA Nouvelles
| Publié le 9 juillet 2018 à 18:33 - Mis à jour le 9 juillet 2018 à 18:35

POUR VOIR LA VIDÉO: CLIQUEZ SUR LE LIEN

http://www.tvanouvelles.ca/2018/07/09/elle-vainc-sa-peur-de-leau-en-participant-a-un-triathlon

À 62 ans, Maryse Couët a accompli une vingtaine de marathons.

Elle ajoute maintenant une corde à son arc et peut dire avoir vaincu une de ses plus grandes peurs en affrontant l’eau au dernier triathlon extrême de Lac-Mégantic.

Sa mère, âgée de 103 ans, a eu des ennuis de santé sérieux récemment. C’est lorsqu’elle les a surmontés que l’athlète s’est mise au défi d’en faire autant.

«Je me suis dit que si elle avait été capable, je l’étais aussi», de raconter cette dernière en entrevue à TVA Nouvelles.

Il y a deux ans, elle savait à peine nager. Dimanche, elle a fait près de 4 kilomètres de natation en eau libre. Une épreuve qui ne s’est pas faite sans heurt.

«Ce n’était pas facile. Quand j’y repense, les vagues étaient tellement grosses. J’ai eu peur. J’ai tellement paniqué. Je n’étais pas dans mon élément, mais je suis contente, je l’ai vaincue», de dire fièrement la sexagénaire.

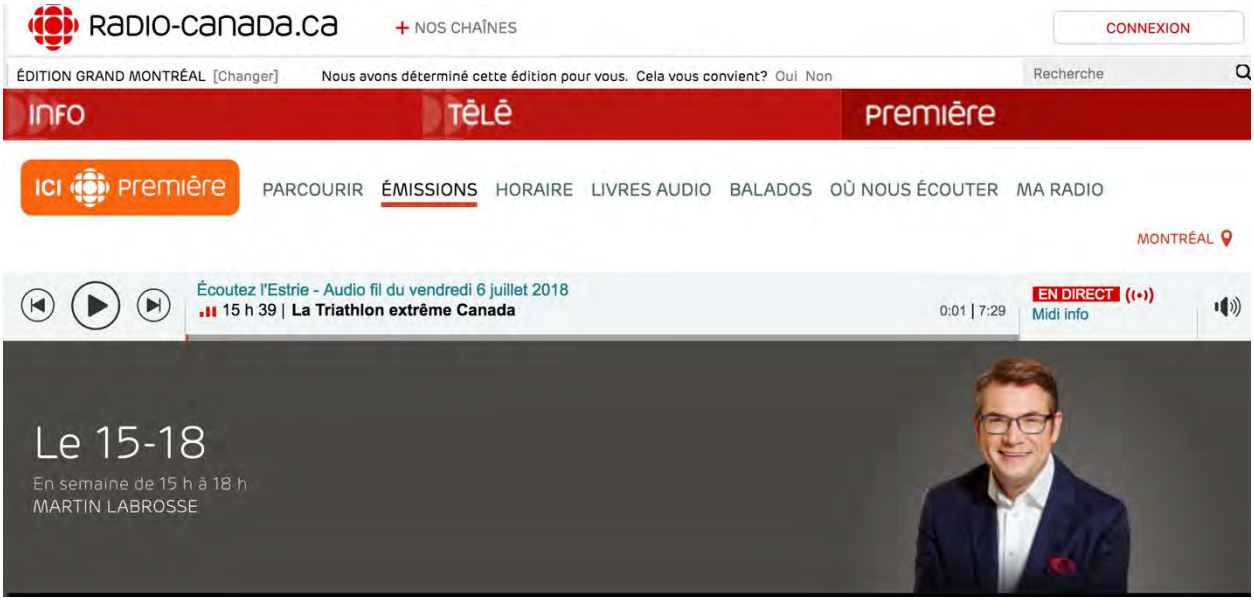
En raison d’une douleur au mollet lors de l’épreuve de vélo de 180 km, Mme Coüet a été contrainte d’arrêter sa course.

Toutefois, pour elle, cela n’en demeure pas moins une victoire.

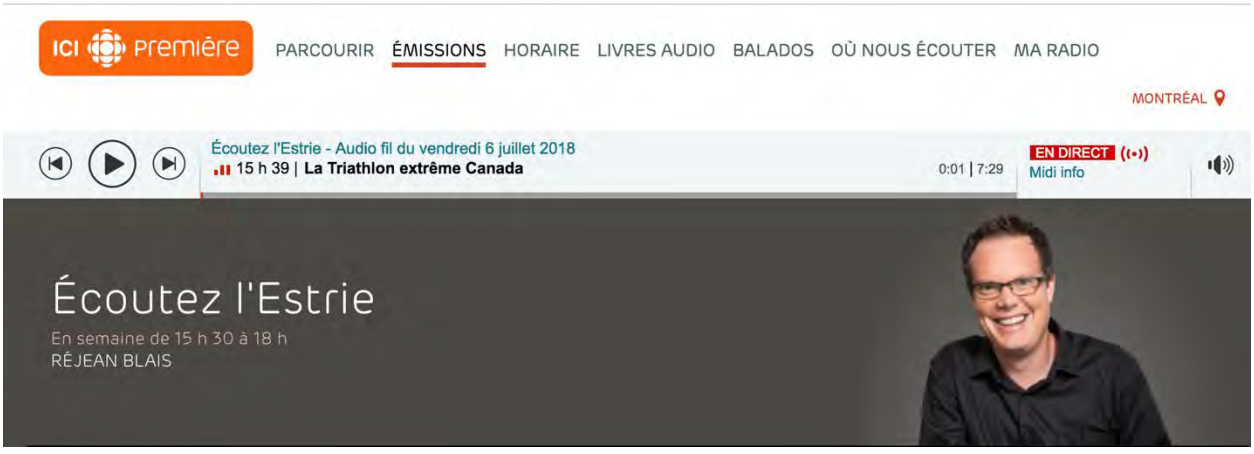
«Je suis si fière de moi [...] tant mieux si je peux motiver une ou deux personnes à en faire autant.

Dimanche 8 juillet:
DIRECT AVEC JEAN-THOMAS BOILY SUR LCN/TVA Nouvelles VERS 15 H 30
n.b.: Les interventions sur LCN ne sont pas disponibles sur le web

==========



https://ici.radio-canada.ca/premiere/emissions/le-15-18/episodes/410960/audio-fil-du-vendredi-6-juillet-2018



https://ici.radio-canada.ca/premiere/emissions/Ecoutez-l-estrie/episodes/410951/audio-fil-du-vendredi-6-juillet-2018

ICI saguenay–lac-saint-jean

+ DE RÉGIONS

ACCUEIL | SPORTS | TRIATHLON

S'entraîner pour un Ironman avec six enfants

Publié le lundi 25 juin 2018

Un père de six enfants de Laterrière a participé au Ironman 70.3 de Mont-Tremblant cette fin de semaine. La clé de son succès : combiner les activités sportives à son quotidien.
Régis Girard a nagé 2 kilomètres, fait 90 kilomètres de vélo et 21 kilomètres de course à pied en 5 heures et 37 minutes.

Pour lui, l'entraînement est un mode de vie.

Le père d'Annabelle 12 ans, Rosalie 9 ans, Émile 6 ans, Florence 5 ans, Romy 2 ans et Léo 5 mois garde la forme en compagnie de sa famille.

Quand je vais courir j'ai une poussette chariot puis je mets deux enfants dans la poussette et les autres suivent en vélo.

Régis Girard
Le sportif est aussi propriétaire d'un garage de mécanique automobile à Chicoutimi-Nord.

Un gagne-pain qui lui donne la flexibilité nécessaire pour s'entraîner.

« Ça fait que je réussis à partir une petite demi-heure courir en allant chercher une pièce ou en allant porter une voiture le soir après le souper, quelque chose comme ça. »

Comme prochain défi, Régis Girard compte s'attaquer au triathlon extrême Canada Man à Lac-Mégantic.

Une épreuve en montagne qui pourrait lui prendre jusqu'à 20 heures.

J'ai un bon mental, il n'y a rien pour me casser. Même si je suis fatigué, même si je suis à bout, je retrouve toujours l'énergie pour continuer avec le sourire.

Régis Girard
Régis Girard ne voit rien d'exceptionnel dans ses performances sportives.

Pour lui, il s’agit simplement d’une façon de transmettre sa passion pour le sport à ses enfants.

==========

A New Champion Will Reach For the Stars At Canadaman Xtri

Author : Press Release
PhotoCredit : Endurance Aventure

The Lac-Mégantic region will once again become a playground for extreme athletes on Sunday, July 8th, for the presentation of the second edition of the CANADA MAN/WOMAN EXTREME TRIATHLON.

With its 3.8 km swim on Lac Mégantic, its 180 km of cycling along the *Route des Sommets*, 42 km of running on both roads and trails, and an elevation change of approximately 4 000 metres, this extreme triathlon has been described as the most intense, the wildest, and the most beautiful triathlon presented in North America.

As in 2017, this 226 km endurance challenge will be launched before sunrise, at 4:00 a.m., when its 338 participants (175 solo athletes and 163 athletes who are part of a team) from approximately 15 countries will parade from the *Centre sportif Mégantic*, down the *Marche du vent*, and to the lake. They will have 15 hours to reach the *Parc du Mont-Mégantic*, where they will tackle the final 8.5 km to the Mont-Mégantic Observatory. Their goal is to reach the stars by midnight.

CANADA MAN/WOMAN is among the seven XTRI WORLD TOUR races, a circuit that forces athletes to push themselves beyond what may seem humanly possible. The XTRI WORLD TOUR also includes the Norseman, the Celtman, the Swissman, the Alaskaman, the Swedeman, and the Jánošík - Slovak.

As Englishman Chris Stirling, the 2017 winner who completed the course in 11 hours 8 minutes 24 seconds, will be absent this year, a new champion is sure to be crowned. All eyes will be on Jérôme Bresson, the Quebec athlete who finished 2nd last year in 11 hours 23 minutes 58 seconds.

“I made a few mistakes last year that cost me a lot,” remembers Bresson, “I will try to worry less about the other participants this year and adopt a more conservative approach to manage my energy so that I can tackle the last stretch feeling strong.”

“Yeah, I am getting a certain level of attention due to my 2nd place finish last year, but I am not putting more pressure on myself,” he adds, “I am just focused on pushing my own limits. I want to achieve the fastest race time possible, depending on the day’s conditions. If weather conditions are a lot like what we

faced last year, I would be more satisfied with a third-place finish with a faster race time than a victory with a slower time compared to 2017."

An extreme triathlon is the supreme version of a long-distance triathlon, with no water stations or aids along the course. Athletes must practically overcome the entire course on their own, relying only on the help of a few assistants.

"Canada Man/Woman is a challenge that takes athletes off the beaten trail. The course involves many changes in elevation that force athletes to manage their effort level," says the Quebec athlete, "we must make the right decisions throughout the race. A lot can happen in 11 hours! Beyond the race, as participants push themselves with the help of their assistants, they can also take in the beauty of the magnificent Mégantic region."

Jérôme Bresson's 2017 Lac-Mégantic results earned him a pass to take part in the 2018 edition of the XTRI World Tour's main race. The Norseman will be presented in Norway on August 4th. "It's a mythical race and I am a highly competitive person. My goal will therefore be to perform at my best, although I will be arriving just a few days prior to the race," he confided, "and for Norseman, we must be ready to face countless challenges."

Like the other athletes registered for CANADA MAN/WOMAN, Bresson will have to reach the stars before he can move on to his Norseman participation. Will all athletes make it before midnight? We'll find out on July 8th!

About CANADA MAN/WOMAN and ENDURANCE AVENTURE

The extreme triathlon will be the highlight of the CANADA MAN/WOMAN weekend organized by ENDURANCE AVENTURE, a leader in the preparation and presentation of unique international sports events, in partnership with the town of Lac-Mégantic.

The sprint triathlon presented by Tafisa on Saturday, July 7th will reunite the same components as the major event presented the next day, but with shorter distances: 750 m swim, 20 km of cycling, and 5 km of running. Of course, participants can expect to face a few extreme additions along the course. Created specially for those who wish to experience a triathlon and take advantage of the energy that will be present throughout the Canada Man/Woman weekend, the sprint represents a not-to-be-missed event, a challenge that more than 250 athletes have signed up for this year.

You can see the excellent documentary film of the first ever race here.

https://www.sleepmonsters.com/races.php?article_id=10259

The Sprint

Author : Carrick Armer
PhotoCredit : Pyro

The Sprint Tri race of the CanadaMan/Woman took place on a fine, sunny, warm morning in Lac Megantic. The start - men's race first, ladies and teams second - was fast and furious as expected for a sprint tri swim. The 750m triangular course headed out from the Baie des Sables campsite, round two turn buoys - one of which delayed the start as it had been placed a decent distance out of position - and back to the beach and the single transition zone. While air temperatures had warmed up to the low-mid twenties, water temp around 15°C - on the cool side but pleasant for a race swim, and even warm enough for journalists wading in to knee-depth to capture the start (at least once they'd removed wallets, car keys and mobile phones from their pockets...), and the wind was low so there was little chop to deal with. The fastest out of the water was 16 year old Benjamin St-Pierre, with a good lead over his nearest chasers. Unfortunately he'd lose that lead on the bike.

After a quick walk/jog with the bikes out of transition, following a great path out of the campsite/transition area onto tarmac, the competitors hit trouble straight away. Immediately after the timing mates - which they have to walk over due to the ankle tag timing system - the bike leg started on a short steep incline, causing many of the riders issues with bikes in wrong gear, struggling to clip into pedals while trying to also get moving, etc. There was much wobbling across the road, and those who'd scouted the transition and geared accordingly were seen looking slightly smug as they dropped their rivals. After that, the remainder of the course was an undulating 10km outlap towards Piopolis before the turnaround and returning on the same route, braking like crazy down that troublesome first hill to be able to dismount and walk over the timing mat again. One racer had worse luck and ended up walking even more than just the timing mats, having had a front puncture at 7km that he couldn't repair, and had walked the remainder of course.

The run route was again somewhat undulating, with a mix of tarmac sections and singletrack trails, a good quantity of mud after some recent thunderstorms, and with a surprisingly tricky descent down a wintertime ski/snowboard park near the finish. Fortunately for the racers it was just descending an easy beginner piste, not through the rails and kickers lined up just to the runners right. The steep entrance ramp did cause a few pauses and exclamations as runners approached the lip and dropped in with a mix of exhileration and trepidation. One racer also dropped in with his shoes held firmly in his hands, for reasons I couldn't fully understand. He seemed to be running comfortably enough barefoot though.

In the Men's race, Philippe Tremblay took the win in 01:13:30.4 over early leader Benjamin St-Pierre in second and last year's Sprint winner Matthew Le Bolloch in third. In the Women's race, Elizabeth Pellerin took first place, with Marie-France Roy second and Maite Galipeau-Theberge third. The first and second ladies are both racing in the Team competition in the X-Tri tomorrow, along with Julie Beauchemin who came in sixth place, so the warm-up race bodes well for their relay team!

Full results are available on the links below:
Solo results: https://www.sportstats.ca/display-results.xhtml?raceid=93788
Teams results: https://www.sportstats.ca/display-results.xhtml?raceid=93789

https://www.sleepmonsters.com/races.php?article_id=10262

Philippe Tremblay and Elizabeth Pellerin Win at Lac-Megantic Sprint

Author : Press Release
PhotoCredit : Carrick (Pyro) Armer

After last week overwhelming heat wave, the solo and team participants of the CANADA MAN/WOMAN SPRINT TRIATHLON presented by TAFISA were blessed with optimal weather conditions for their Megantic challenge. The twenty-years-old Philippe Tremblay from Montreal is the new champion of the event that took place on the beach of the Complexe Baie-des-Sables. He crossed the finish line with a time of 1:23:29 seconds. Elizabeth Pellerin, 31, from Drummondville is the women's champion with a time of 1:27:18.

The start of the SPRINT was given on the beach of Baie-des-Sables shortly after 8 am Saturday morning beginning with a 750 meters swimming portion in the lake Mégantic. Triathletes then had to ride their bike for 20 k on a section of the TRIATHLON EXTREME CANADA MAN/WOMAN course towards Piopolis, where they faced several uphill climbs with a good positive elevation gain. The event ended with a 5 k run on roads and trails.

Tremblay took the lead during the bike portion of the CANADA MAN/WOMAN's little brother, a position he kept until the very end. "It was really fun, the course is amazingly beautiful, and because I like steep hills when biking, it allowed me to push more", said the winner on arrival. "During the race, it was a little harder than I thought, but it went well."

The young sixteen-years-old Benjamin St-Pierre of Notre-Dame-du-Bon-Conseil, stopped the clock at 01:18:30, 5 minutes later than the winner, and took the 2nd place. "The bike was difficult, because I hesitated to stand up on my pedals on the big hills because it put too much pressure on my thighs and I knew I was going to need their full strength during the run."

St-Pierre who is in his ninth year of triathlon, was the fastest in the waters of lake Mégantic, finishing the swimming portion in 00:10:59.

The winner of the inaugural edition, Matthew Le Bolloch, 19, from Magog, finished third in the 2018 race with a time of 01:21:53, far from his last year time of 01:18:11. "I tried not to put pressure on myself, I came for the pleasure because it is a beautiful course with technical challenges. Of course, my goal was secretly to win, but the first two were swimming to fast. As my strength is swimming, I tried to push myself by giving everything I had to follow them as much as possible, but despite my efforts, it wasn't enough."

Le Bolloch was the fourth to cross the finish line behind the twenty-two-years-old Patrick Poulin from Drummondville. But Poulin was disqualified after taking a non-regulatory race course.

On the ladies' side, the time achieved by Élizabeth Pellerin puts her in the 7th position overall. Marie-France Roy, 34, from St-Jean-sur-Richelieu, crossed the arrival arch a few minutes after the winner in 01:29:12. Roy spontaneously jumped into Pellerin's arms.

"I'm going to bike tomorrow (in an Extreme Triathlon team), so I thought why not do a little warm-up today!" said Pellerin. I like to do ride on courses with hills, the courses are perfect for me and the temperature is ideal. In addition, the one who finished 2nd today will be my teammate for the marathon

tomorrow. (Ed. Julie Beauchemin, who will complete their trio tomorrow, finished 6th in the SPRINT women category). “It looks good for our extreme relay triathlon!"

The winner of the 2017 SPRINT, Maïté Galipeau-Théberge, finished third (01: 31: 18), 18th overall. “I had trouble with the weather,” she said after the race. “After the swim, my feet stayed frozen for a good part of the rest of the event and it was really difficult, but I’m happy with my result. It was more competitive than last year. Despite a different end of the scenario imagined by Frontenac’s 26-year-old athlete, Galipeau-Théberge was the fastest of all the Lac-Mégantic region’s representatives registered in the SPRINT TRIATHLON.

In total, 179 participants completed the solo event, 91 women and 88 men. Twenty three teams (64 athletes) did the relay race, including Jérôme Bresson, who finished 2nd overall in the CANADA MAN/WOMAN EXTREME TRIATHLON in 2017 and who is one of the favorites for this year edition. Bresson and his teammates from STRI - Sherbrooke Triathlon, Joëlle Gauthier and Marquy Dubois, completed the race in a time of 01:30:08 to finish first in the overall relay categories.

Both Feet in the Mud!

Even though the intensity of the bike course hurt many participants, it was the race portion that generated the most reactions. Because of last Thursday heavy rain, the trails did not have time to dry up completely, as a result, the riders had both feet in the mud. That situation caused Le Bolloch to lose a sneaker while running! "It wasn't easy, but we were able to manage," he said with a smile. “It's different from the other races in Quebec, it was fun! "

"Yes, there was actually a lot of mud”, adds Marie-France Roy. “I'm doing the marathon tomorrow, the last thing I wanted was to sprain my ankle!"

The popularity of the SPRINT TRIATHLON presented by TAFISA as part of the CANADA MAN/WOMAN Extreme Triathlon weekend is increasing every year. A hundred more triathletes compared to 2017 participated this year. It is already confirmed that the event will be back in 2019 for a third edition. In the meantime, there will be the CANADA MAN/WOMAN EXTREME TRIATHLON, this Sunday, at 4:30 am. The 304 participants will swim in the Mégantic Lake to start a long and exalting journey. They will have 15 hours to reach the Mount-Mégantic Park to the observatory, **hoping to reach the stars before midnight.**

For the complete results, visit the SPORTSTATS website.

Solo : https://www.sportstats.ca/display-results.xhtml?raceid=93788

Teams : https://www.sportstats.ca/display-results.xhtml?raceid=93789

https://www.sleepmonsters.com/races.php?article_id=10263

Jerome Bresson & Lyne Bessette Claim the Titles

Author : Press Release
PhotoCredit : Carrick (Pyro) Armer

Jérôme Bresson wins his bet. The 35-year-old athlete became Sunday the new master of CANADA MAN/WOMAN when he won the second edition of the XTREME TRIATHLON presented in the region of Lac-Mégantic. For a second year in a row, the fastest woman is the Olympic athlete from Sutton Lyne Bessette. The 43-year-old triathlete keeps her title won in 2017 and even reached the 3rd place overall, behind Bresson and Sylvain Lafrance.

Bresson completed the 3.8 k swim, 180 k bike and 42 k road and trail running in a time of 10:59:37, thus lowering the mark established in 2018 by British Chris Stirling, winner of the inaugural edition in 11:08:24.

The new champion from Saint-Théodore-d'Acton achieved his goal by improving his time of 11:23:58, which earned him the 2nd place last year. Accompanied by his family, the winner crossed the arrival arch just in front of the Mont-Mégantic Observatory after a long journey of endurance and tenacity totalling 226 kilometers, in better weather conditions than last year.

"My ultimate goal was 10:45, but with the wind while biking, it was quite difficult and I was more or less in the time I had set, tells Bresson. I worked on a more relaxed pace at the beginning of the running course to be able to finish in force. Once in the trail, I knew I had to run a 1 hour 22 in the last portion to go under eleven hours. I can really say that my race has been perfect from start to finish. I didn't have a huge loss of power, my assistant helped me well. I reached my goal! "

Bresson came out of the lake in 4th place with a time of 01:01:16. It was on two wheels that he managed to close the gap of less than 6 minutes that separated him from the leader, Nicolai Siggel, 41, of Montreal. Bresson, who is now aiming for a top 10 at the next Norseman in Norway, took the lead before the 80th kilometre and kept it until the end of the race. He maintained an average pace of 31.8 km per hour on a bike, 5:14 per km in the first portion of the marathon and 9:01 per km in the ultimate climb to the summit of Mont-Mégantic.

The winner was nearly one hour ahead of the 42-year-old Sylvain Lafrance from Victoriaville, 2nd with a time of 11:54:06, just ahead of Lyne Bessette, 3rd with a time of 12:02:00 and champion in the ladies' category.

Lafrance, 5th in 2017, was 8th when he came out of the lake. He moved three positions during the bike course before continuing his progression to the podium and, in the meantime, cutting eight minutes to his last years' time. "The first goal is to beat our time, then the position is secondary, but second, I'll take it! Men's top three was completed by Éric Gauvin, 37, from Bromont. Gauvin collapsed with joy on arrival, after 12:15:39 of transcendence. He was especially proud to have completed the course 65 minutes faster than his previous participation.

For her part, Bessette has adopted different strategies this year. She chose not to swim before the endurance race and use a time-trial bike, which was successful for her. Last year, the Sutton Olympian finished 10th among all participants at 12:37:43. 'This year, I did not swim in front, I left behind the pack and I came out of the water five minutes earlier,' she explains. Anyway, I hate swimming! For my biking, it helped me on the climbs, my legs were lighter. It was hot, for sure, but I did not suffer from it. "

It then took more than two hours to know who would complete the women's podium. 39-year-old Uruguayan Federica Frontini managed to beat 31-year-old Montrealer Joannie Desroches in the third leg of the event. The two women succeeded each other on arrival, respectively after 14:14:21 and 14:21:12 of ups and downs.

A Long Day Under The Sun And Under The Sign Of Improvement

It should be noted that the majority of extreme triathletes returning for a second participation in Lac-Mégantic have significantly improved their time. This is the case of the only athlete from the Lac-Mégantic region, Félix Guèvremont. He finished his second CANADA MAN/WOMAN with a time of 12:39:59, compared to 13:16:25 in 2017. This time, the 8th in the men's category, allowed him to jump in the overall standings. He moved from 18th place last year to 9th this year. "When I got back into the field, it was getting hot. I tried to keep my pace. In the woods, I was fine. I had a loss of energy in Mount St. Joseph, but it passed quickly. It's hard to ask better than a day like today, it was just perfect! "

If Guèvremont is the only representative of Mégantic region to have reached the top in solo, he was not the only one at the start. The first Mégantic participant and the oldest woman enrolled in 2018, 62-year-old Maryse Couët made many emotions emerge early in the day when she reached the beach of the Baie-des-Sables tourist resort. The one who practically did not know how to swim 18 months ago, swam, not without difficulty, the 3.8 km in 02:29:58. She then practically completed the bike course before leaving the race.

Several other athletes from the region took part in the event, in the Team category. Moreover, a Mégantic trio, Les Jeunetrix, finished in 3rd place (11:19:39), behind Mouv C (10:35:24) of Shawinigan and Le Coureur Siboire (10:45:52) of Sherbrooke.

The CANADA MAN/WOMAN EXTREME TRIATHLON will be back in 2019 for a third year. The extreme adventure weekend is scheduled for July 6 and 7 2019.

Le CANADA MAN/WOMAN sera de retour en 2019 pour une troisième année. Le week-end d'aventure extrême est prévu les 6 et 7 juillet 2019. Will you dare to take the challenge to reach the stars before midnight?

Highlights of the day

Number of liters of athletes' sweat water: enough to fill an Olympic pool.

Number of steps taken: recalculation in progress.

Number of kilometers crossed by participants: 38,182.

Number of marriage proposals at the top: 1

Number of marriage proposals accepted at the top: 1

About CANADA MAN/WOMAN and ENDURANCE AVENTURE

CANADA MAN/WOMAN is among the seven XTRI WORLD TOUR races, a circuit that forces athletes to push themselves beyond what may seem humanly possible. The XTRI WORLD TOUR also includes the Norseman, the Celtman, the Swissman, the Alaskaman, the Swedeman, and the Jánošík—Slovak.

The extreme triathlon was the highlight of the CANADA MAN/WOMAN weekend organized by ENDURANCE AVENTURE, a leader in the preparation and presentation of unique international sports events, in partnership with the town of Lac-Mégantic.

The sprint triathlon presented by Tafisa on Saturday, July 7th, was the affair of Philippe Tremblay, 25, from Montreal, winner in 1:13:29. Elizabeth Pellerin, 31, from Drummondville, was the women's champion in 01:27:18. The sprint represents a not-to-be-missed event, a challenge that more than 250 athletes have signed up for this year.

https://www.sleepmonsters.com/races.php?article_id=10264

Reach For The Stars

Author : Carrick Armer
PhotoCredit : Pyro

"Reach the stars before midnight" - that's the motto of CanadaMan. Midnight seemed like a very distant prospect as the compeitiors gathered at 3:30am, though at least the darkness meant it was easy to see the stars you were aiming for.

As we said in our preview, Daniel Poirier made his vow as organiser to the racers in a short briefing before the start "We will do everything we can to get you to the finish line. It says 'midnight', but we may have racers finishing until 2am - help each other: supporters, help your friends; and we will help you all as much as we can". That help was self-evident along the route, with excellent refreshment stops, hand-ups of water, energy drinks and watermelon pieces staffed by the local community. Plus there were other smaller stops with manned toilets so there was no need to hide in the bushes, and a great feeling of community not just from the racers themselves but from all the villages and townships the race passed through.

After the short pre-race briefing the Mayor of Lac Megantic, Julie Morin, lead the racers from the Centre Sportif out on the 'Wind Walk', a commemorative path which passes the epicentre of the rail crash of five years ago and the destroyed downtown area. Looking at the grassland, the sculptures that line the trail and the boardwalk, you'd be hard pressed to imagine what the centre of town used to look like, just open space, which the racers passed through quietly on their way down to the water.

The mass start swim wasn't too chaotic, with a line of buoys with lights attached stretching out along the width of the lake. Swim tactics in triathlon seem to consist of trying not to get kicked too much, either by going out hard at the front or being conservative and sitting in the pack, and the latter tactic suited CanadaWoman winner Lyne Bessette better this year. The two-time Olympian, who retained her title from last year, knocking five minutes off her swim time despite not going out hard like she did previously, saying it had also helped her legs for the climbs on the bike. The 235 swimmers soon ended up strung out across the course anyway, and perhaps the biggest gains were to be made on the bike route.

We've already said that the bike route was 'undulating', and while this area of Canada isn't as mountainous as the west, the rolling hills provide their own challenges. The climb of 'du Morne' was a particularly vicious example, a two-stage climb with precious little respite between the two ramps, rising over 300m in 13km total, with a final steep kick of 180m climb in the last 3km that reduced a handful of racers to walking.

The entire race route had 11 graded climbs - loosely using the UCI's climb grading - four Cat 5, four Cat 4 and three Cat 3 - but that too doesn't quite paint the picture of how many peaks and troughs the riders had to pass through - topologically, rather than physically or mentally - to get through the race route. Peak temperatures of 26C, little shade out on the road, and intermittent winds of around 20km/h made for a hard time, with racers glad of their support vehicles for refreshment and encouragement. Though I'm not sure the crew driving alongside a rider on the du Morne climb, blasting 'Highway to Hell' at him on a Bluetooth speaker was exactly the encouragement he'd been after. Ditto, the signs reading "Go hard or go home" and (translated) "EPO for Sale. Same as Froome".

Once at the end of the bike, the run began just north of the US/Canada border on gravel road and mountain bike trails. A helpful sign just after the transition offered drivers crossing the border northwards a quick conversion of speed limits from kmh to mph, though I assume few of the race support crews needed the reminder. The early sections were comparatively easy underfoot, but recent thunderstorms meant the ground was still not completely dry, and the few muddier sections sapped the legs of strength they would desperatly need later.

Some open sections along the shoulder of the main roads added to the exposure, and a quick glance up in one section would have afforded runners a glimpse of the Mont Megantic observatory, a distant white spec on the hillside but the end point of their journey. The real trail began at the 33km mark, where the racers entered the Megantic park and a section refereed to as 'Canada Wild'.

This section, and much of the final climb of Mont Megantic itself, used the small hikers trails through dense woodland, and these trails are very much left to be part of the wilderness, with roots, rocks, stream crossings and boggy patches left as nature intended. Hard going for the team runners, who only had a marathon to complete without having done the preceding bike and swim. Harder still for the solo racers with the over 200km under their belts already.

The final climb is a particularly cruel one, jinking in and out between trail and tarmac, and climbing 500m in the final 10km, from the Welcome Centre at the park entrance towards Mont St-Joseph and then across the saddle to finally summit Mont Megantic, finishing with a cruel tarmac ramp up to the observatory itself.

Jérôme Bresson, last year's second place finisher, took the CanadaMan and overall win in 10:59:37, taking just under 8 minutes off Chris Stirling's winning time from last year and nearly 25 minutes off his own previous best. He attested part of the success to taking the start of the run a little easier to allow for a stronger finish, and crossed the line nearly an hour ahead of second place finisher Sylvain Lafrance who came in in 11:54:06.

Shortly behind him was third place overall and CanadaWoman winner Lyne Bessette in 12:02:00. Tthird male finisher was Éric Gauvin in 12:15:39, and the female podium was rounded out by Federica Frontini from Uruguay ahead of Joannie Desroches from Montreal in 14:14:21 and 14:21:12 respectively. The Teams category was won by Mouv C from Shawinigan in 10:35:24, with Le Coureur Siboire from Sherbrooke second in 10:45:52, and local team Les Jeunetrix in 3rd place in 11:19:39.

After a nights sleep, all that is left now is the pize giving, and the long journey back from the stars!

https://www.sleepmonsters.com/races.php?article_id=10265

==========

ACTUALIDAD / *CANADA MANWOMAN PREVEE ENAMORAR A SUS PARTICIPANTES CON SUS RECORRIDOS*

Canada ManWoman prevee enamorar a sus participantes con sus recorridos

- **Recorridos de montaña para un triatlón que se prevé durísimo.**
- **Desnivel en el sector de bici de 2500m y en la maratón de 1200m.**
-

JUAN P. VÁZQUEZ
01/06/2018

En Canadá se celebrará en poco más de un mes uno de los triatlones de larga distancia más esperados. En su segunda edición, no es un triatlón de larga distancia cualquiera, es un triatlón de larga distancia donde el contacto con la naturaleza y lo espectacular de sus recorridos harán disfrutar desde el primer minuto a sus participantes.

Las distancias son las ya conocidas. Natación de 3,8km en el lago Lec Mégantic, una sector de ciclismo con 180km con un desnivel de 2500m a lo largo de la Route des Sommets, y para terminar la maratón de 42km, con un desnivel de 1.200m, por senderos y caminos para terminar en el observatorio de la cima de Mont-Mégantic.

Tal y como nos dicen desde la organización, nos encontramos *"el triatlón más intenso, salvaje y hermoso de Mont-Mégantic"*
No es una prueba más. En ella están permitidas las asistencias durante la carrera e incluso se necesita de un ayudante para acompañar los últimos kilómetros de la carrera a pie hasta la llegada a meta. Una carrera que nos consta que está creada desde el cariño de sus organizadores.

Más info: http://www.caxtri.com

http://www.planetatriatlon.com/canada-manwoman-prevee-enamorar-participantes-recorridos/

CANADA MAN/WOMAN: EL LARGA DISTANCIA DONDE EL PRIMERO NO BAJA DE 11H

FOTO: CANADA MAN/WOMAN

Canada Man/Woman: El larga distancia donde el primero no baja de 11h

- **Canada Man/Woman junto con el Bearman y Celtman se convierte en uno de los triatlones más duros del mundo**
- **En Hawaii el reto es bajar de 8h, en el Canada Man/Woman es bajar de 11h**

JUAN P. VÁZQUEZ
19/06/2018

Canada Man/Woman es uno de esos triatlones de larga distancia que se podría meter dentro del paquete de triatlones más duros del mundo. Solo hay que mirar los tiempos del primer clasificado de la general del año pasado para poder hacernos una idea de la dureza de esta prueba.

El vencedor del año pasado, en su primera edición, fue **Chris Stirling**, experto triatleta y deportista de larga distancia vencedor de otras pruebas como el Celtman XTRI.
Sus parciales fueron:

- **Natación** 3,8km 1:08h. Una natación en la que los participantes deben llevar una luz en la parte trasera de la cabeza para que sean visibles en el amanecer entre las montañas del Lac Megantic.
- **Ciclismo** 180km en 5:36 , lo que equivale a 32,08 km/h . Una velocidad que hace valer los 2500m de desnivel que tiene el recorrido.
- **Carrera a pie** 42,2km en 4:19h. Sí, sí, a 6:08min/km. Pero es que subir hasta el AstroLab del Parque de Mont-Mégantic no es moco de pavo. La maratón de éste larga distancia acumula 1200m de desnivel positivo en sus últimos kilómetros donde el participante debe ir acompañado de su compañero de equipo para llegar juntos a la cima. Desde el km25 comienza una subida que debe ser impresionante y preciosa por el paisaje que le rodea.

Este año el favorito es canadiense Jerome Bresson que terminó segundo la pasada edición de la Canada Man/Woman con 11:23h

La ganadora femenina fue **Lyne Bessette** con un tiempo total de 12:37h con el que se metió en el top ten de la general de la prueba.

Desde Planeta Triatlón estaremos pendientes de esta carrera, desde allí mismo. Queremos verla y ver cómo la sienten sus corredores. Si te gustan los retos más allá de las pruebas en las que sólo miras el cronómetro, esta sin duda apúntala en tu calendario porque va a dar que hablar y mucho.

Os invitamos a seguir su fanpage y a ver este fantástico vídeo que nos han dejado como promo de la prueba.

http://www.planetatriatlon.com/canada-manwoman-larga-distancia-donde-primero-no-baja-11h/

TRIATLÓN / *SERGIO VIEJO, ÚNICO ESPAÑOL EN EL CANADA MAN/WOMAN*

Sergio Viejo, único español en el Canada Man/Woman

- **Trece nacionalidades para su segunda edición**
- **Un extremeño entre los participantes**

JUAN P. VÁZQUEZ
23/06/2018

A veces solo miramos el calendario de franquicias importantes como Ironman o Challenge para elegir las carreras que haremos en un año. Sin embargo, tenemos otras como la **Canada Man/Woman** en la que quizá el crono no sea lo único que se mira, y sí disfrutar de unos paisajes espectaculares en uno de los países más concienciados con el cuidado del medio ambiente.

Poco a poco esta prueba se está dando a conocer y este año en su prueba reina de triatlón de larga distancia cuenta **con trece nacionalidades.**

1. Canadá
2. Mexico
3. USA
4. Francia
5. Suiza
6. Sudafrica
7. Holanda
8. San Pedro y Miquelon (Francia)
9. Colombia
10. Andorra
11. Dinamarca
12. Belgica
13. España

Como es de esperar, la mayoría son canadienses. Pero me llama la atención que haya 13 participantes de México y 16 solo de USA, país vecino y que está muy pocos kilómetros de la zona de la prueba.

De nuestro país tendremos a Sergio Gustavo Viejo Medina, vecino de Villagarcia de la Torre (Badajoz), triatleta del Club ITF y corredor del Team Fernando Torres Probikes de Llerena (Badajoz)

Sergio, como le llaman sus conocidos, tiene experiencia en larga distancia habiendo hecho en Europa cuatro triatlones de larga distancia de la marca Ironman:

- **2x Lanzarote** : Una carrera que según nos dice le encanta por la dureza del sector de bici y por las dificultades que el clima y el viento ofrecen a sus corredores.
- **1x Mallorca :** Un Ironman que dejó de celebrarse y que tenía un sector de bici también duro y precioso por las montañas de la isla.
- **1x Zurich** : En este Ironman nos cuenta que estuvo lloviendo durante la prueba y que eso también lo hizo más duro de lo habitual.

Su mejor marca la consiguió en Mallorca con un tiempo total de 9:54h donde hizo un sector de ciclismo para los 180km de 5:04h.

Este año ha estado la primera parte de la temporada dedicado a la Btt y como prueba grande de esta primera parte de la temporada se enfrentará al triatlón de larga distancia de Canada Man/Woman en el que el objetivo será terminar con buenas sensaciones y habiendo disfrutado de la carrera. La parte más dura del Canada Man/Woman para él, y creo que para todos los participantes, será la carrera a pie con esos 1200m de desnivel positivo, acumulados en sus últimos kilómetros de la maratón.

El domingo 8 de julio lo veremos en acción como único representante español de esta impresionante prueba.

Foto: Sergio Viejo

http://www.planetatriatlon.com/sergio-viejo-unico-espanol-canada-manwoman/
==========

adventuremag

2ª edição do Canada Man/Woman em Lac-Mégantic: um triatlon extremo excepcional

A região de lac-Mégantic será novamente o parque de diversões para os atletas extremos no domingo, 8 de julho, na segunda edição do **Canada Man/Woman Extreme Triathlon**.
Com 3.8 Km de natação no Lago Mégantic, 180 Km de ciclismo pela Route des Sommets, 42 Km de corrida em estrada e trilha e uma elevação de aproximadamente 4.000 metros, esse triatlon tem sido descrito com o mais intenso, o mais selvagem e o mais belo triatlon realizado na América do Norte.

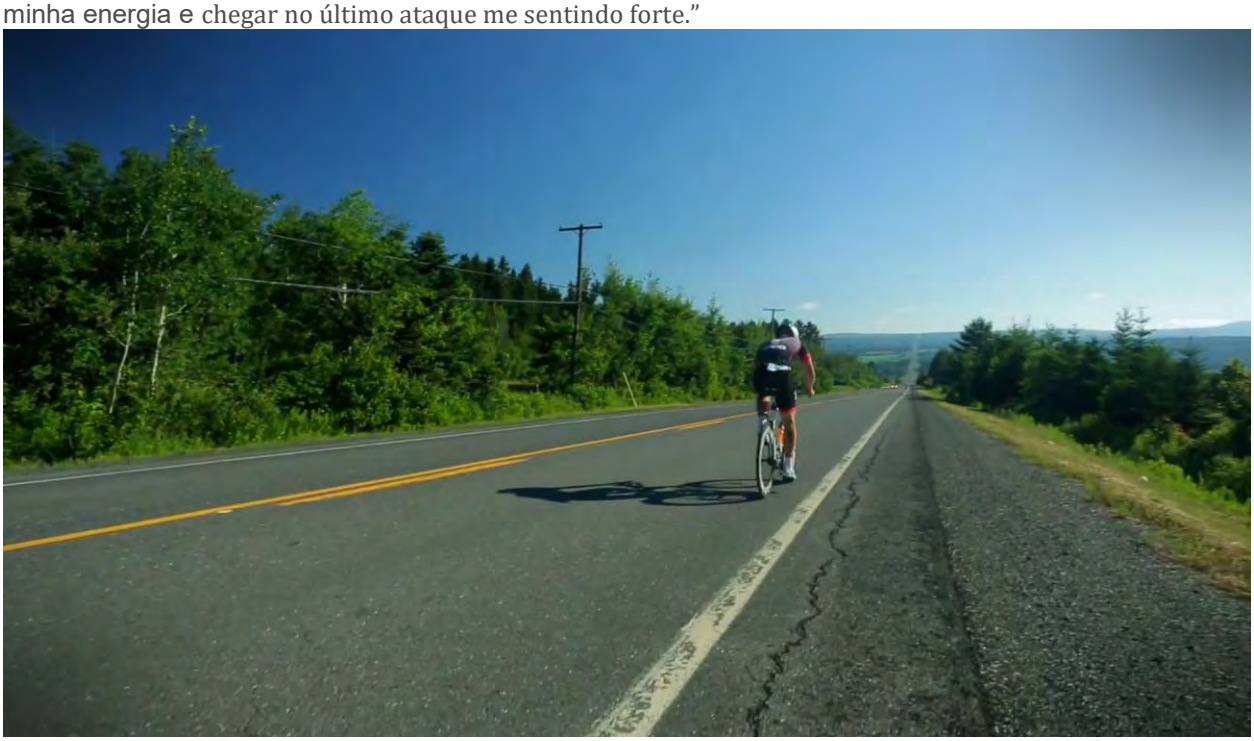
Assim como ano passado, esse desafio de resistência de 226 Km terá largada antes do nascer do sol, às 04h00, quando os 338 participantes (175 solo e 163 em equipe) de aproximadamente 15 países partirão do Centre Sportif Mégantic, seguirão pela Marche du Vent e o lago. Eles terão 15 horas para chegar no Parc du Mont-Mégantic, onde farão ao ataque final de 8.5 Km até o observatório de Mont-Mégantic. O objetivo é alcançar as estrelas até meia-noite.

CANADA MAN/WOMAN é uma das sete corridas do XTRI WORLD TOUR, um circuito que leva os atletas ao seu limite. O XTRI WORLD TOUR inclui o Norseman, Celtman, Swissman, Alaskaman, Swedeman e Jánošík – Slovak.

Um novo campeão este ano

Como o inglês Chris Stirling, vencedor da edição 2018 em 11h8m24s, não estará presente este ano, um novo campeão será coroado. Todos os olhos estarão em Jérôme Bresson, atleta de Quebec que terminou em segundo lugar anos passado com 11h23m58s.

“Ano passado cometi alguns erros que me custaram muito,” recorda Bresson, “Tentarei me preocupar menos com os outros participantes este ano e adotarei uma atitude mais conservadora para gerenciar minha energia e chegar no último ataque me sentindo forte.”



“Sim, estou recebendo uma certa atenção devido ao segundo lugar ano passado, mas não estou colocando muita pressão sobre mim,” ele completa. “Estou focado em extender meus próprios limites. Quero conquistar o menor tempo possivel, dependendo das condições do dia. Se o clima for muito parecido com o que enfrentamos ano passado, ficaria muito mais satisfeito com um terceiro lugar com um menor tempo que uma vitória e maior tempo que 2017.”

Um triatlon extremo é a versão suprema de um triatlon de longa distância, sem estações de água ou ajuda ao longo do percurso. Os participantes devem completar a prova praticamente auto-suficiente, recebendo apenas ajudas de uns poucos assistentes.

“Canada Man/Woman é um desafio que leva os atletas para fora da zona de conforte. O percurso tem várias mudanças de elevação que força os atletas a controlar seu nivel de esforço,” disse o atleta de Quebec. “Temos que tomar decisões certeiras durante a corrida. Muita coisa pode acontecer em 11 horas!”

O resultado de 2017 garantiu a Jérôme Bressons a participação na edição 2018 da corrida principal da XTRI World Tour. A Norseman acontecerá na Noruega no dia 04 de agosto. “É corrida mítica e sou uma pessoa altamente competitiva. Meu objetivo, portanto, será fazer o melhor, apesar de chegar apenas alguns dias antes da corrida,” ele confidenciou, ” e para o Norseman temos que estar preparados para encarar inúmeros desafios.”

https://www.adventuremag.com.br/multisport/2018/2a-edicao-do-canada-man-woman-em-lac-megantic-um-triatlon-extremo-excepcional/

Segunda edição do Canada Man/Woman tem Jérôme Bresson e Lyne Bessette como campeões
Jérome Bresson, o novo Master of the Summit. Lyne Bessete mantem o titulo

Jérôme Bresson venceu sua aposta. O atleta de 35 anos se tornou no domingo (08) o novo campeão do Canada Man/Woman ao vencer a segunda edição do Xtreme Triatlhon realizado na região de Lac-Mégantic, Canadá. E pelo segundo ano consecutivo, a mulher mais rápida foi a atleta olímpica Lyne Bessette, mantendo seu título do ano passado e chegando na terceira colocação geral, atrás de Bresson e Sylvain Lafrance.

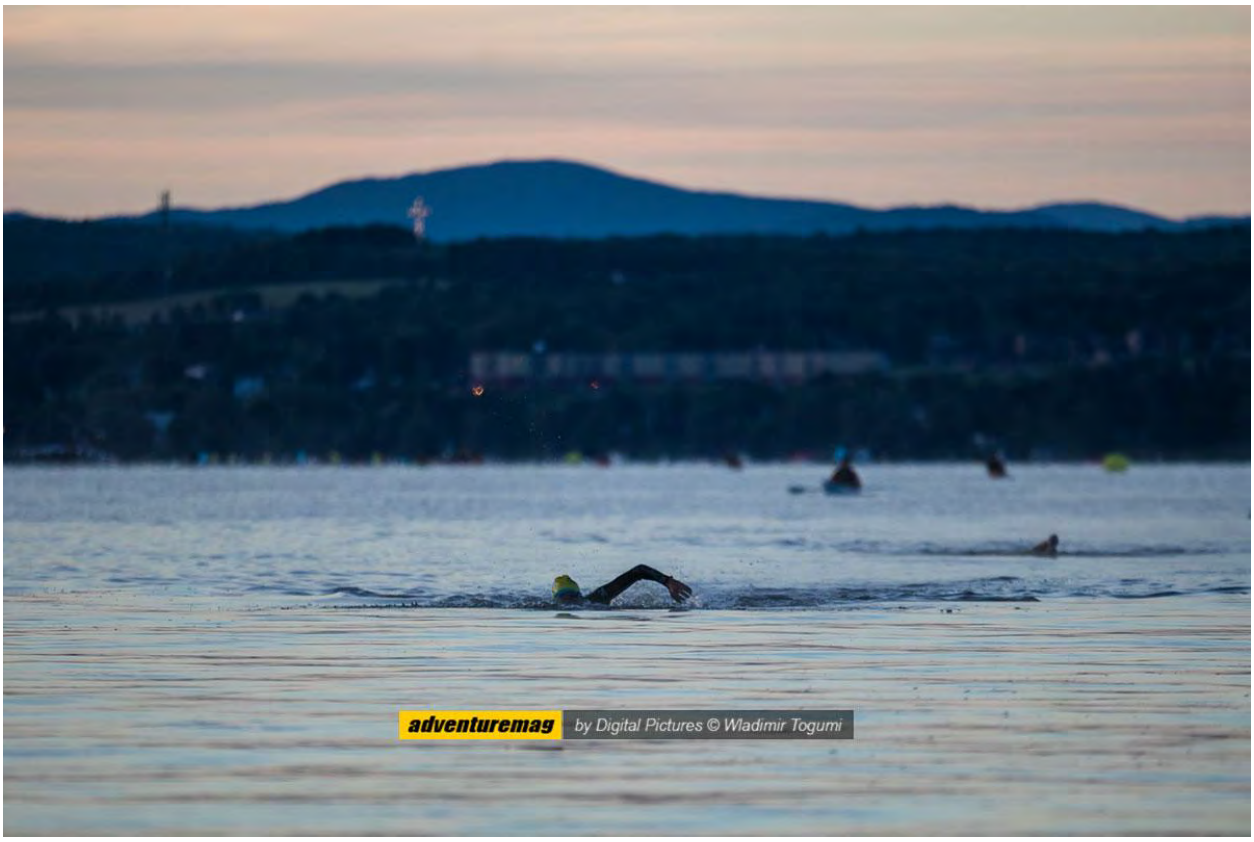
Bresson completou os 3,8 Km de natação, 180 Km de bicicleta e 42 Km de corrida em um tempo de 10h59m37s, baixando a marca estabelecida ano passado pelo britânico Chris Stirling ano passado com 11h08m24s.

O novo campeão melhorou seu tempo em relação ao ano passado, quando chegou em segundo lugar. Acompanhado de sua familia, o campeão cruzou a linha de chegada montada no Observatório Mont-Mégantic após uma longa jornada de 226 quilômetros e melhores condições climáticas que 2017.

“Meu objetivo era 10h45, mas o vento na seção de ciclismo deixou tudo mais difícil e foi mais ou menos o tempo que eu tinha estabelecido”, disse Bresson. “Mantive um ritmo mais tranquilo no começo do percurso de corrida para conseguir terminar fazendo força.

Ao entrar na trilha, sabia que teria que correr por 1h22m no trecho final para conseguir terminar em menos de 11 horas. Posso dizer que tinha prova foi perfeita do início ao fim. Não senti perda de energia, meu apoio me ajudou muito bem. Alcancei meu objetivo!”

Bresson saiu da água em 4º lugar e passou a diminuir a diferença de 6 minutos do líder Nicolai Siggel no ciclismo e o ultrapassou antes do quilômetro 80, mantendo a posição até o final e chegando quase uma hora à frente do segundo colocado Sylvain Lafrance (11h54m06s).



Lyne Bessette terminou com o tempo de 12h02m00s e adotou uma estratégia diferente este ano. Ela decidiu não treinar natação e usou uma bicicleta time-trail, o que funcionou para ela. Ano passado ela terminou em 10º lugar geral com 12h37m43s. “Este ano não nadei na frente (dos participantes), saí atrás do pelotão e terminei a natação cinco minutos antes”, ela explicou. De qualquer maneira, eu detesto nadar! Para o ciclismo, me ajduou nas subidas, minhas pernas estavam mais leves. Estava calor, com certeza, mas não sofri com isso.”

Levou mais duas horas para conhecer a segunda colocada. A uruguaia Federica Frontini venceu a montrealesa Joannie Desroches na seção de corrida e chegaram com pouco tempo de diferença, respectivamente 14h14m21s e 14h21m12s.

A próxima edição está programada para acontecer nos dias 06 e 07 de julho de 2019.

Mais informações: www.caxtri.com
Veja algumas imagens do evento

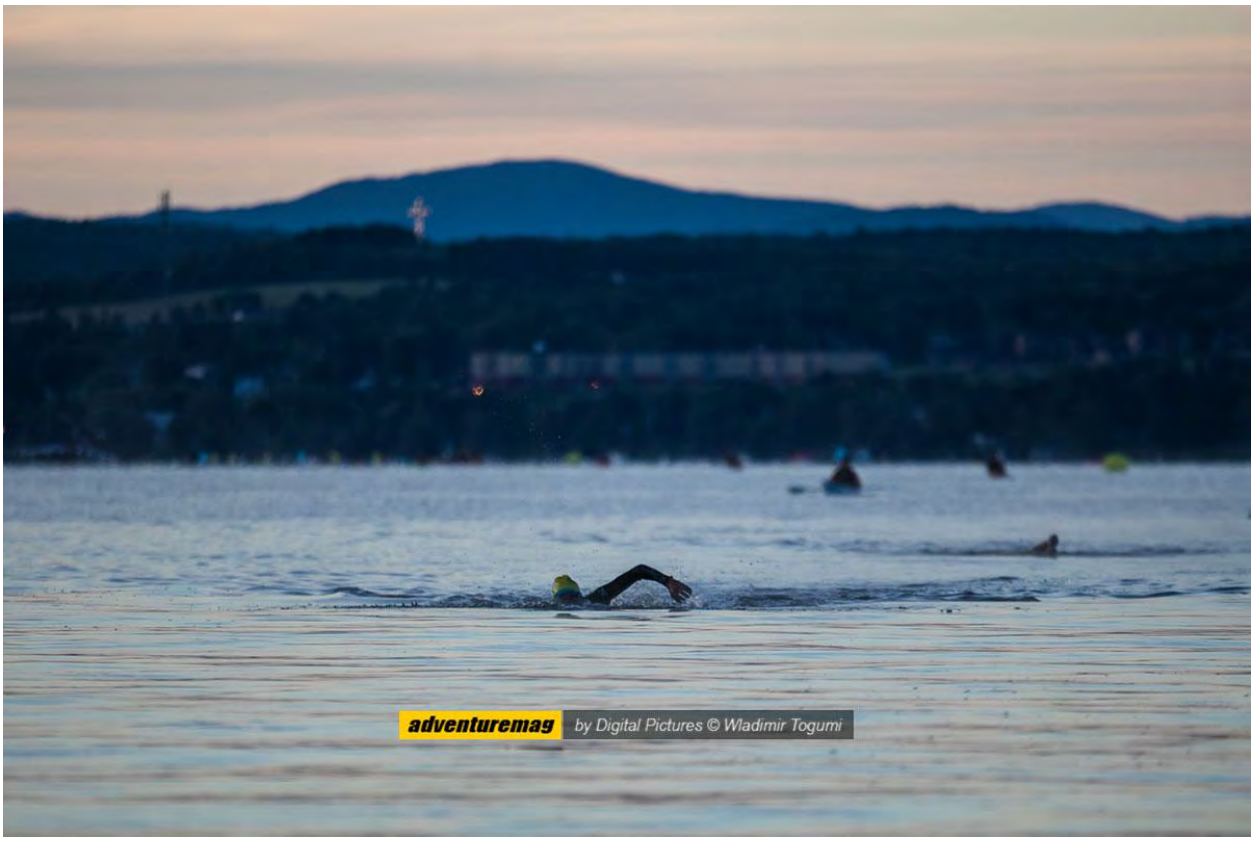
https://www.adventuremag.com.br/multisport/2018/segunda-edicao-do-canada-man-woman-tem-jerome-bresson-e-lyne-bessette-como-campeoes/

Canada Man/Woman Xtreme Triathlon: distâncias de Ironman com toque de aventura

Desnível acumulado e corrida fora do asfalto diferenciam o Canada Man/Woman

As distâncias são as mesmas de um Ironman – 3,8 Km de natação, 180 Km de ciclismo e 42 Km de corrida – mas não se engane, o Canada Man/Woman é um triatlon que exige ainda mais dos participantes, principalmente pelo desnível acumulado e a corrida fora do asfalto. Objetivo: chegar antes da meia-noite no observatório do Monte Mégantic

Veja neste link quem foram os campeões da edição 2018
A prova tem como base a cidade de Lac-Mégantic. Com cerca de 6.000 habitantes, a cidade localizada na província de Quebec (aproximadamente 3 horas de Montreal e a 30 quilômetros da fronteira com o estado de Maine, nos Estados Unidos) foi formada e desenvolveu-se a partir da linha férrea criada para ligar Montreal ao oceano Atlântico.



E por ironia do destino, foi essa mesma linha férrea que 5 anos atrás marcou a cidade com um dos maiores acidentes ferroviários da estória canadense, quando o descarrilhamento de um trem desgovernado destruiu o centro da cidade.

E um dos objetivos da organização Endurance Aventure, responsável também pela corrida de aventura Raid Gaspésie, é mostrar o potencial da região para os esportes de aventura e ajudar na revitalização da cidade, que aos poucos vêm se recuperando e tem o turismo com uma das fontes de renda.

A corrida pode ser feita individualmente ou revezamento em equipe e independente da formação, todos devem ter um equipe de apoio que o ajudará nas transições e o acompanhará durante todo o percurso.

A corrida

A largada aconteceu na madrugada de domingo, mas antes houve uma concentração no Centro Esportivo onde foram passadas as últimas instruções e uma caminhada simbólica em homenagem aos mortos no acidente ferroviário até o Parque dos Veteranos, às margens do Lago Mégantic.

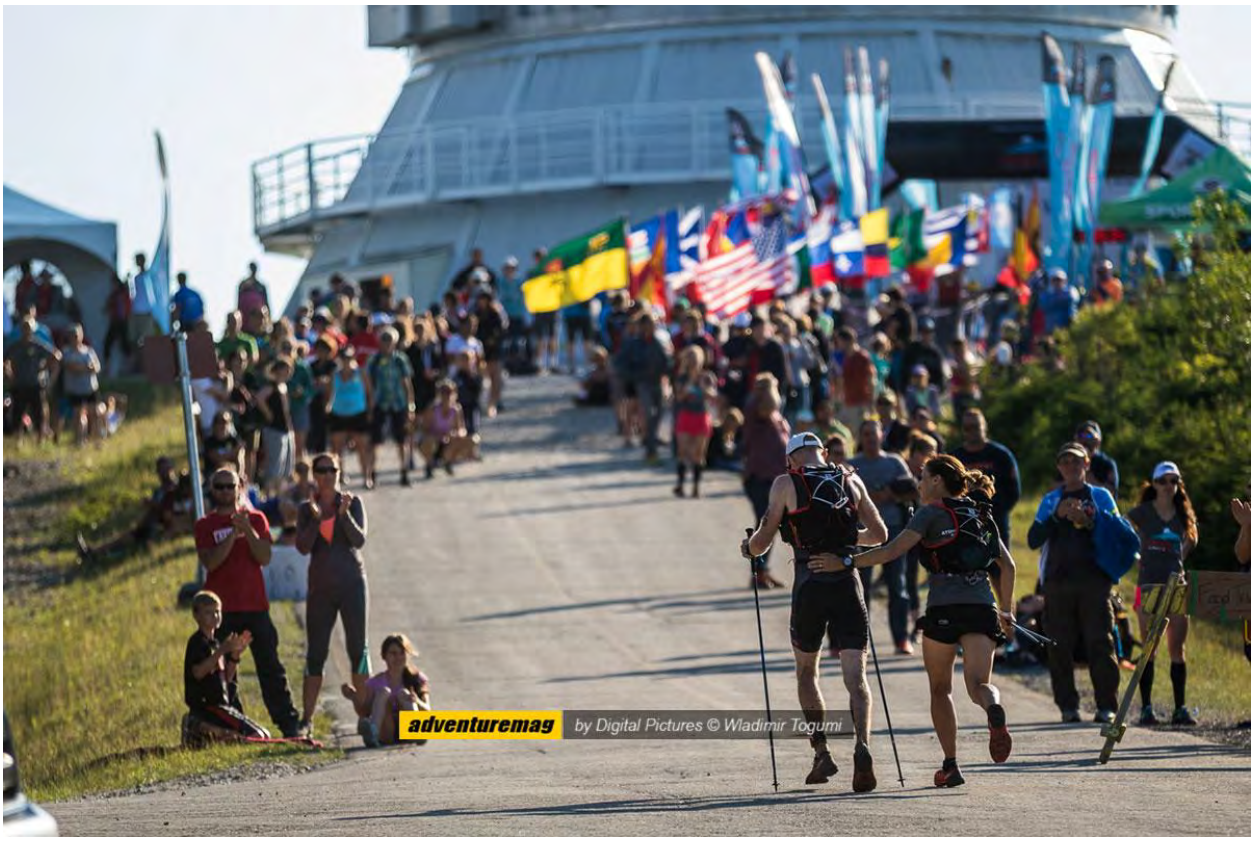
Aos poucos os participantes foram entrando na água gelada do lago para se acostumar com a temperatura. No dia anterior, a organização informou no briefing que estaria muito frio e recomendou o uso de duas tocas para tentar manter o corpo aquecido. E por questão de segurança, todos foram obrigados a utilizar uma luz vermelha presa à cabeça.

Às 04h30 foi dada a largada e aos poucos as luzes foram se espalhando pelo lago. Enquanto isso as equipes de apoio se preparavam para seguir para a transição e aproveitavam o tempo para tomar um café. Uma grande fila de carros e de gente se formou na Tim Hortons, um dos poucos lugares abertos àquela hora.

O sol começava a aparecer quando os primeiros atletas saíram da água e iniciaram a seção de ciclismo. Os longos 180 quilômetros possuem poucos trechos planos e os participantes estão constantemente subindo ou descendo.

É nesse momento que a estratégia das equipes de apoio fazem bastante diferença, pois elas podem parar em qualquer lugar (mas que esteja de acordo com as leis de trânsito). A comunicação com o atleta e saber se o espera no alto da subida ou na parte baixa do caminho é essencial para seu rendimento.

E um dos diferenciais é a seção final de corrida onde os participantes correm no asfalto, estrada de terra e trilhas, encarando trechos bastante técnicos na longa subida até o topo do Monte Mégantic.



A próxima edição está agendada para acontecer nos dias 06 e 07 de julho de 2019.

Mais informações: www.caxtri.com

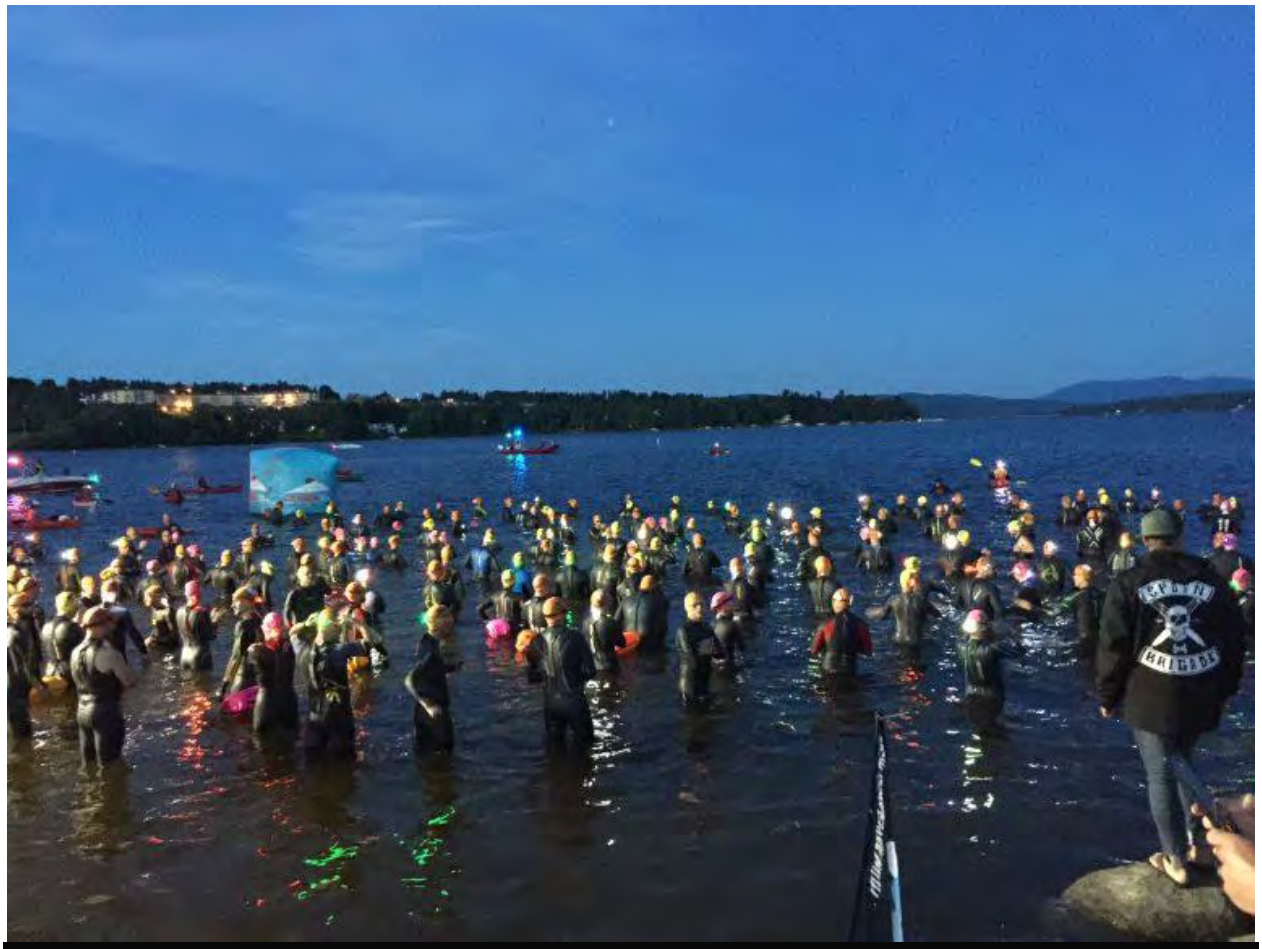
https://www.adventuremag.com.br/multisport/2018/canada-man-woman-xtreme-triathlon-distancias-de-ironman-com-toque-de-aventura/

==========

Action MAGAZINE
SPORT - VIAGGI - OUTDOOR

Canadaman/Woman Extreme Triathlon, ecco perché andarci

MONICA NANETTI
6 GIORNI
FA0



0 CONDIVISIONI

Se volete cimentarvi in un triathlon davvero particolare, fateci un pensiero: il Canadaman/Woman Extreme Triathlon è una vera scoperta sotto tutti i punti di vista. Come racconta la nostra inviata, che ne ha viste davvero delle belle…

Eccomi qui, reduce dalla seconda edizione del Canadaman/Woman Extreme Triathlon(chiariamo subito, a scanso di equivoci: come ho spiegato nello scorso articolo sono qui solo in veste di cronista, non di partecipante…e già così a fine giornata ero allo stremo delle forze).

Una gara che si è svolta nel migliore dei modi: per i risultati (con tempi anche migliori del previsto), per l'organizzazione (Endurance Aventure, di cui ho già parlato, che si è confermata assolutamente impeccabile ed efficiente, oltre che piena di persone simpatiche), per la partecipazione (di atleti e di pubblico), per il meteo (che, quantomeno, ha regalato temperature inferiori ai quei 35 gradi che hanno devastato il Quèbec nei giorni scorsi provocando ben 54 morti).

Iniziamo, quindi, con i risultati: nella categoria "solo" hanno trionfato Jérôme Bresson, (secondo nell'edizione dello scorso anno) con un tempo di 10:59:37, abbassando così di 9 minuti il precedente record della gara, e una straordinaria Lyne Bessette, olimpionica di ciclismo e vera e propria gloria locale, prima nella categoria femminile e terza in classifica generale con 12:02:00.

Un percorso particolare

Il tutto per le distanze tipiche di un Ironman (3,8 km nuoto, 180 km bike, 42 km corsa), ma con alcune caratteristiche peculiari di percorso: **un lago canadese in notturna** (la partenza era alle 4.30 del mattino), **un percorso a piedi che si si sviluppava su asfalto e terra battuta**per poi concludersi con un vero e proprio trail in ambiente montano di 13 km con un totale di oltre 1300 metri di dislivello positivo, e soprattutto **una frazione in bicicletta decisamente massacrante.**

Per spiegarvi il perché di quest'ultima affermazione, è bene che vi descriva prima brevemente le caratteristiche di questa zona. Che è, in primo luogo, un vero paradiso di verde e di serenità, con immense foreste, laghi scintillanti e graziosi paesi che sembrano tratti da cartoline degli anni 60 (con le casette colorate e la veranda dove ti aspetti che ci sia una torta di mele a raffreddarsi e l'orso Onofrio dei cartoni animati pronto a rubarla).

Ci sono anche delle montagne, ma non certo nel senso che intendiamo noi: qui si tratta di morbidi corrugamenti del terreno, ricoperti da boschi fittissimi, che si innalzano di poco rispetto al panorama circostante. Per dare un'idea **il Mont Mégantic, maggiore cima della zona e sede di un osservatorio astronomico, raggiunge a stento i 1100 metri di quota.**

Non chiamatele colline

Scenario collinare, quindi? Neanche per sogno. Perchè qui la gente è tosta, e le pendenze le affronta a viso aperto; scordatevi curve e tornanti, il motto di chi ha disegnato le strade da queste parti è: "dritto per dritto". È così che ti trovi a percorrere rettilinei infiniti che alternano salite e discese con pendenze da ottovolante; e anche da un punto di vista psicologico una cosa è arrampicarsi su un serpente di curve in salita, tutt'altra è vedersi davanti svariati chilometri, drittissimi e apparentemente infiniti, di un muro al 13% di pendenza.

Quello che i ciclisti chiamano “mangia e bevi”, insomma, qui raggiunge livelli stratosferici (non a caso alla fine **il dislivello positivo della frazione era di più di 2600 metri**): in più, come mi ha raccontato Federica Fontana, uruguaiana arrivata al secondo posto in 14:14:21, ci si è messo anche il vento.

“Una frazione durissima, certi momenti avevo solo voglia di piangere…tanto più quando mi ha superato Lyne, talmente veloce che sembrava in sella a una moto. Meno male che c’era il pubblico a sostenermi, con un tifo davvero straordinario. Insomma, una gara durissima ma anche molto bella… e anche questa è fatta!”.

Un tifo da stadio

Già, perché c'è anche il capitolo del pubblico, particolarmente affascinante: la gente da queste parti è poca, e vive sparsa su un territorio vastissimo. E forse proprio per questo il senso di comunità è sviluppatissimo, e fa sì che ogni evento sia vissuto e partecipato con calore e affetto.

I volontari che supportavano la gara, per esempio erano in tutto 115. Pochini, per una competizione di queste dimensioni e distanze, anche se si davano talmente da fare che non si è registrato il minimo problema; ma quando ho detto a un responsabile dell'organizzazione che probabilmente aumenteranno negli anni a venire, di pari passo con il successo della manifestazione, la risposta è stata: "Credo proprio di no: **qui siamo talmente pochi che siamo sempre gli stessi,** chi corre non fa il volontario e chi fa il volontario non corre… e comunque ha già fatto la stessa cosa magari la settimana prima in un'altra gara della zona".

Appuntamento alle 4 del mattino

Pochi ma buoni, quindi, anche per quanto riguarda il pubblico, numerosissimo anche alla camminata che ha preceduto la gara, in memoria dell'incidente ferroviario di 5 anni fa: fatto non scontato se si considera che l'appuntamento era alle 4 del mattino.

Dopo di che, nel corso dell'intera gara per ciascuno dei paesi attraversati c'era **una piccola folla di persone appostate con campane, cartelli, grida di incoraggiamento da Tour de France.** I migliori, poi, erano gli abitanti delle fattorie e delle case isolate: quasi tutti anziani pensionati, si erano attrezzati in gruppetti sul ciglio della strada con poltroncine pieghevoli, tavolino, ombrellone e borsa frigo con birre ghiacciate; hanno passato lì tutta la giornata, scatenandosi in un tifo da ultras per chiunque passasse nei paraggi (me inclusa, a bordo della mia media car). In una parola, meravigliosi.

Una domanda di matrimonio

Ma le storie più belle, secondo me, sono le tante piccole grandi vicende che si intrecciano nelle retrovie e che fanno di una gara un evento memorabile: **una domanda di matrimonio all'arrivo, sulla cima del monte (fortunatamente accettata);** le auto degli assistenti distribuite lungo il percorso e affollate di amici e parenti in un'allegra sarabanda; e poi un paio di personaggi che sono diventati i miei eroi ufficiali.

Il primo è un ignoto consorte che assisteva premurosamente la sua compagna impegnata nella gara: e già questa, per me, è cosa degna di nota; ma la cosa straordinaria è che l'ho visto affaccendarsi in zona cambio, alle prese con muta e bici, tenendo contemporaneamente un quasi-neonato nel marsupio e un bimbo di tre anni per mano. Un vero eroe, nient'altro da dire.

Leggendaria Maryse Couët

Altrettanto leggendaria è Maryse Couët, vera donna dei record: non solo perché è stata l'ultima in assoluto a uscire dall'acqua dopo la prima frazione svolta in due ore e mezza, accolta da applausi scroscianti; e neppure perché, **con i suoi 62 anni, era la più anziana donna iscritta alla competizione**; quello che davvero mi ha lasciato basita è aver scoperto che **Maryse ha imparato a nuotare solo un anno e mezzo fa**. E se non è coraggio questo, non so cos'altro possa esserlo (per la cronaca: Maryse si è poi ritirata, ma solo dopo aver pressoché completato anche la frazione in bici).

Tutto sommato, e per riassumere, questo Canadaman/Woman Extreme Triathlon è davvero lo sport come dovrebbe essere: duro e impegnativo, capace di spingere oltre i propri limiti, ma anche allegro, giocoso e in grado di comprendere valori che vanno ben oltre la pura prestazione atletica. Come è stato

sintetizzato dagli organizzatori nel corso della cerimonia di premiazione, **“Quello che importa è esserci alla linea di partenza, assai più che nell’ordine di arrivo”**.

Mettetelo in agenda

Insomma se avete il fisico – e ce ne vuole parecchio, io vi ho avvertiti – vi consiglio di farci un pensierino per il prossimo anno (la data è già fissata al 7 luglio 2019), come pure alle altre gare dell’XTRI WORLD TOUR: Canadaman/Woman fa infatti parte di un circuito di sette competizioni accomunate dallo stesso spirito e dalla stessa vocazione “estrema”: l’elenco comprende il Norseman, il Celtman, lo Swissman, l’Alaskaman, lo Swedeman e lo Jánošík—Slovak.

Io mi offro come assistente, tanto ormai il meccanismo lo conosco benissimo…

http://actionmagazine.it/canadaman-woman-extreme-triathlon-ecco-perche-andarci/

CanadamanWoman Extreme, un triathlon e molto di più

MONICA NANETTI1 SETTIMANA
FA0

0CONDIVISIONI

Partirà domani, 8 luglio, la 2a edizione di CanadamanWoman Extreme. Un triathlon, ma anche un affascinante viaggio alla scoperta del Quebec.

Non so se Canadaman Woman – Lac Mègantic Xtreme Triathlon sia la gara di triathlon più impegnativa del Nord America: per questo dovete chiedere a Paolo D'Agostino, che l'ha corsa l'anno passato.

Quello che posso dirvi io, che sono qui a seguire **la seconda edizione della competizione** in programma domenica 8 luglio, è che sicuramente si tratta di una gara che ha molto di particolare.

Prima di tutto i luoghi, che ho avuto modo di esplorare in anteprima in questi giorni: **una natura maestosa, selvaggia, intensa,** capace di infonderti al tempo stesso un senso di pace per l'armonia che ti circonda, e un'idea di quanto tu come essere umano sia piccolo e insignificante.

Nel paradiso dell'outdoor

Siamo in Canada, nella parte più orientale del Quèbec, nella regione chiamata Cantons-de-l'-est: un luogo remoto affacciato su un lago e su un parco nazionale (quello di Mont Mégantic) che è una vastissima area incontaminata (qui in Canada la scala dimensionale è sempre esagerata rispetto ai nostri parametri) in cui ci si può dedicare ad **attività outdoor di ogni tipo: trekking, bicicletta, canoa, equitazione**.

È anche sede del più importante osservatorio astronomico di tutto il Canada, ed è stata nominata, quasi poeticamente, "riserva internazionale del cielo stellato".

CANADA
MAN
WOMAN
Lac-Mégantic
Xtreme Triathlon
Canada
Lac-Mégantic
Endurance
Aventure.com

Godetevi l’esperienza!

Poi c’è l’organizzazione: efficientissima e professionale, ma al tempo stesso calda, amichevole e accogliente. Persone che, al briefing, raccomandano agli atleti di non guardare l’orologio e non preoccuparsi del risultato, ma piuttosto di “godersi l’esperienza”, di assaporare un viaggio nella natura che promette davvero meraviglie.

Certo, non è una passeggiata per tutti, anzi: **le distanze sono quelle di un Ironman (3,8 km a nuoto, 180 km in bici e 42 km di corsa)**, ma è l’ambiente selvaggio a fare la differenza, con percorsi sterrati, a tratti impervi, e dislivelli importanti: +2600 metri per la frazione in bici e +1300 metri per quella di corsa.

Roba tosta, insomma; ma soprattutto roba per gente alla ricerca di un’esperienza che vada oltre alla pura e semplice competizione.

Una tragedia da non dimenticare

E poi c'è la storia che sta dietro a questo paese, Lac Mègantic, da cui è impossibile prescindere e che in buona parte è stata una delle motivazioni che ha portato gli organizzatori a creare proprio qui un'iniziativa di questo tipo.

Esattamente cinque anni fa, nella notte tra il 5 e il 6 luglio 2013, **un treno privo di conducente e fuori controllo è deragliato nel pieno centro della città,** per un insieme di incidenti e fatalità che hanno quasi dell'incredibile, trascinando con sé 27 vagoni-cisterna carichi di 6 milioni di litri di petrolio che sono esplosi, innescando poi una gigantesca serie di incendi. Bilancio: 47 morti, oltre 2000 persone evacuate e buona parte del centro cittadino completamente distrutto.

Una tragedia che la gente di qui racconta coraggiosamente, come un passato che non deve essere dimenticato ma da cui bisogna trovare la forza per guardare avanti; certo si tratta di una ferita ancora aperta, e nessuna delle (molte) persone con cui ho parlato è riuscita a non farsi tremare la voce, spiegandomi i fatti e ricordando gli eventi.

Gara anche a squadre

Ecco, anche questa gara – insieme a molte altre iniziative – rappresenta la volontà di questi luoghi di guardare avanti, di non essere identificati solo con il ricordo di una tragedia ma anche e soprattutto come una meravigliosa area di natura incontaminata.

La partenza della gara (prevista sia in modalità "solo" che a squadre) è per domenica alle 4.30, preceduta da una camminata simbolica in memoria dell'incidente. In questo momento si stanno svolgendo i soliti riti pre-gara di ritiro dei pettorali, presentazioni, riunioni.

Tra 48 ore, quindi, vi racconterò come è andata. Di sicuro, intanto, c'è una cosa: quando vieni in posti come questo, capisci davvero il significato della parola "outdoor".

http://actionmagazine.it/canadamanwoman-extreme-un-triathlon-e-molto-di-piu/

==========

Le 11 juillet
LIEN VERS GALERIE DE PHOTOS
http://trimexico.com/canadaman-xtreme-triathlon-2/

Le 9 juillet
LIENS VERS GALERIE DE PHOTOS
http://trimexico.com/canadaman-extreme-triathlon/
http://trimexico.com/canadaman-sprint/

Le 7 juillet
LIENS VERS GALERIE DE PHOTO
http://trimexico.com/participantes-canadaman-extreme-triathlon/

NOTICIAS
POR: DANIEL CRUZ

6 JULIO, 2018

11 MEXICANOS EN EL CANADA MAN/WOMAN EXTREME TRIATHLON

Un total de 11 mexicanos participarán este lunes en el triatlón extremo Canada Man/Woman Extreme Triathlon. Nuestra participación esta conformada por 1 mujer y 10 hombres.

Los participantes son:

En Trimexico somos de nueva cuenta el único medio mexicano que estará cubriendo el evento, nos sentimos orgullosos de poder brindarles información de primera mano de eventos de esta calidad.

Al respecto tuvimos la oportunidad de entrevistar a 1 de ellos: Víctor Gutiérrez.

Victor, platícanos del Canada Man / Woman Extreme Triathlon.

"Canada man woman xtri es un triatlón de larga distancia (distancia IM) que se realiza en la ciudad de Lacmegantic en Canadá. Sus características lo hacen el más duro de América del Norte con sus ascensos acumulados en el segmento de bicicleta con más de 2,800 metros y en el maratón más de 1400 metros, de los cuales ¡casi 1,000 son en los últimos 8 kms! Esta parte es el ascenso al observatorio. Ni te platico del segmento de natación, el lago tiene temperatura entre los 16 y 18 grados".

¿Cómo te enteraste del evento?

"Hay 2 compañeros que ya lo hicieron en el año pasado. Rogelio Rocha y Fernando Medel, ellos sembraron la semilla".

Ahora cuéntanos ¿Cómo nació la idea de que tu también podías hacerlo?

"La idea de participar en este evento salió de una invitación de nuestro coach Emilio Flores, quien dentro de nuestro equipo de entrenamiento nos mencionó la posibilidad que había de inscribirnos para los integrantes de nuestro equipo 'Even'. Álguien comentó 'pon el link, siempre hay algún loco que se anime', y sí, hubo un loco".

Platícanos de tu entrenamiento

“Mi preparación para este evento fue muy distinta a las que había hecho para los 4 IM anteriores. Un 80% fue indoor, tanto para la bicicleta como para la corrida. También mucho trabajo de fuerza en gimnasio y un régimen alimenticio muy acorde con los objetivos planeados. Hasta el día de hoy hay muy buenas sensaciones de lo hecho, sin embargo, decidimos (mi familia y yo) venir en carro hasta Canadá, lo cual implica también un desgaste físico importante. Creo que vamos bien preparados para esta aventura. Un punto muy importante fue cuidar mi alimentación los 10 días de trayecto, pude haber perdido fácilmente mucho de lo logrado”.

¿Cuántas carreras de media o larga distancia tienes?

“En total llevo 12 pruebas 70.3 más 4 pruebas 140.6. Hice Cozumel 2 veces, Masstricht y Cabos. Esto más allá de dejarme confiado me da una gran responsabilidad porque ese nivel de conocimiento de mi cuerpo, me obliga a ser responsable con mis esfuerzos y lo que quiero lograr.

¡Muy bien Víctor, pues mucha suerte!

La competencia empezará el domingo en la madrugada. Le deseamos la mejor de las experiencias a todos los participantes.

Tags: Canada Man / Woman Xtreme Triathlon

http://trimexico.com/11-mexicanos-en-el-canada-man-woman-extreme-triathlon/

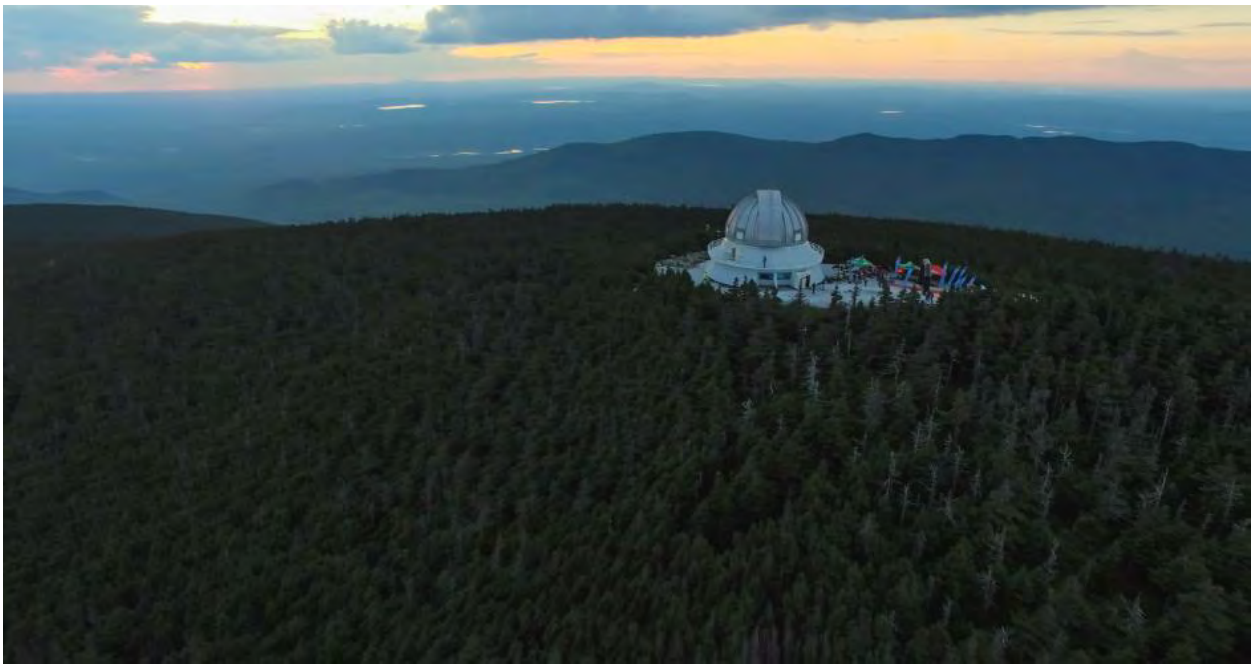
NOTICIAS
POR: DANIEL CRUZ

4 JULIO, 2018

ESTE FIN DE SEMANA SERÁ EL CANADA MAN / WOMAN EXTREME TRIATHLON.

La región de Lac-Mégantic volverá a ser un gran campo de juego para triatletas extremos el domingo 8 de julio en la celebración de la 2da edición de CANADA MAN / WOMAN EXTREME TRIATHLON.

Con sus 3,8 km de natación en Lac Mégantic, sus 180 km de ciclismo a lo largo de la Route des Sommets, 42 km de carrera en carreteras y senderos, y un desnivel de aproximadamente 4 000 metros, este triatlón extremo ha sido descrito como el más intenso , salvaje y hermoso presentado en Norteamérica.



Al igual que en 2017, este desafío de resistencia de 226 km arrancará antes del amanecer a las 4:00 a.m. Sus 338 participantes (175 atletas solos y 163 atletas que forman parte de un equipo) de aproximadamente 15 países desfilarán desde el Centro deportivo Mégantic, por el Marche du vent hasta el lago.

Todos ellos tendrán 15 horas para llegar al Parc du Mont-Mégantic, donde recorrerán los últimos 8,5 km hasta el Observatorio Mont-Mégantic. Su objetivo es alcanzar las estrellas antes de la medianoche.

CANADÁ MAN / WOMAN está entre las siete carreras de XTRI WORLD TOUR. Un circuito que obliga a los atletas a empujarse más allá de lo que puede parecer humanamente posible. El XTRI WORLD TOUR también incluye el Norseman, el Celtman, el Swissman, el Alaskaman, el Swedeman, y el Jánošík – Slovak.

Este año habrá un nuevo campeón ya que el inglés Chris Stirling, ganador de 2017, estará ausente. El completó el recorrido en 11 horas, 8 minutos y 24 segundos.

Todos los ojos estarán puestos en Jérôme Bresson, el atleta de Quebec que finalizó segundo el año pasado en 11 horas, 23 minutos y 58 segundos.

“Cometí algunos errores el año pasado que me costaron mucho”, recuerda Bresson. *“Trataré de preocuparme menos por los otros participantes este año y adoptaré un enfoque más conservador para administrar mi energía de modo que pueda abordar la sensación de último estiramiento. fuerte”.*

Tags: Canada Man / Woman Xtreme Triathlon, Lac- Mégantic

http://trimexico.com/este-fin-de-semana-sera-el-canada-man-woman-extreme-triathlon/

==========

triathlon MAGAZINE CANADA

Canada Man/Woman: Are you Xtreme enough?

A full distance triathlon that's on another level

July 11th, 2018 by Cam Mitchell | Posted in Feature, News, Races & Travel, Racing

This past weekend, in Lac-Mégantic, QC, 150 brave triathletes took on the Canada Man/Woman Xtreme Triathlon. The race isn’t just a full distance triathlon. It is considered the ultimate long-distance triathlon in Canada.

The idea of Canada Man/Woman is to pay tribute to the first Canadians that settled in the Eastern Townships. The terrain in the townships is rugged, and the three disciplines each offer a unique challenge.

The race begins under the moon with a 3.8K swim in Lac-Méganitc. It’s then onto the bike, where the triathletes ride 180K. Much of the course is on Routes des Sommets, featuring over 2500m of elevation gain. Then the 42.1Km run takes you onto the surrounding roads and trails before climbing up Mont-Mégantic to the finish. The run features over 1200m of climbing.

This year’s female and male champions were Lyne Bessette and Jerome Bresson. Bessette finished the course in a time of 12:02:00, two-hours ahead of second place. Bresson completed the course in 10:59:37. Surprised by the winning times? The times show just how hard the course is.

Lyne Bessette is a former professional cyclist from Lac Brome, Quebec. Since retiring from pro cycling she has competed in many endurance events. Last year, she won Canada Woman in a time of 12:37:43.

Bresson is also a strong endurance athlete. Last year, he finished 67th overall at the IRONMAN World Championships in Kona. His finishing time was 9:13:26.

For those not ready to tackle the full triathlon, there is a sprint triathlon. The sprint triathlon offers the same challenging terrain as Canada Man/Woman, just on a smaller scale. The triathletes swim in Lac Megantic and do an out and back 20K bike. Then it is a 5km run through the trails by Parc de la Baie-des-Sables. You then finish on the shores of Lac Mégantic.

The female sprint champion was Elizabeth Pellerin, finishing in a time of 1:27:18. Phillipe Tremblay was the male sprint champion, completing the course in a time of 1:13:30.

Swim start. Photo by Macro Bergeron - Endurance Adventure

https://triathlonmagazine.ca/racing/canada-man-woman-are-you-xtreme-enough/

==========

L'YONNE RÉPUBLICAINE

Découvrez le régime alimentaire de Baptiste Boivin lors du Canada Man

Publié le 05/07/2018 à 16h00

Avec trois extrêmes à son actif, Baptiste Boivin s'attaque à un quatrième : le Canada Man. © Sportive Yonne REDACTION

Adepte des extrêmes triathlons, Baptiste Boivin fait partie des quatre Français qui vont participer, dimanche, à la 2e édition du Canada Man. Découvrez son régime alimentaire pour cette course.
Il considère cet aspect de la course comme l'un de ses points faibles : l'alimentation lors de l'épreuve. Pour se faire, Baptiste Boivin a testé de nombreuses barres énergétiques et autres aliments pour faciliter sa digestion. « Ce ne sont pas forcément les produits les plus chers qui me correspondent le mieux. C'est vraiment quelque chose de personnel », livre l'intéressé.
Et, quand il parle alimentation, le jeune sportif repense toujours aux propos de son professeur d'UNSS qui lui a fait découvrir ce sport.
L'alimentation ne fait pas gagner mais peut faire perdre une course.
D'autant plus que lors d'extrêmes triathlon comme le Canada Man, les ravitaillements ne sont pas assurés par l'organisation mais par la famille. Ainsi, son beau-père et sa femme disposeront de secteurs

où ils pourront s'arrêter et ravitailler le sociétaire de Sens Triathlon. « Ce sera en fonction de mon ressenti le jour de l'épreuve. Il n'y a pas de calibrage horaires pour se nourrir. Et ça peut être du solide, sucré comme salé, ou du liquide, boissons ou gels », explique-t-il.

Le régime alimentaire de Baptiste Boivin

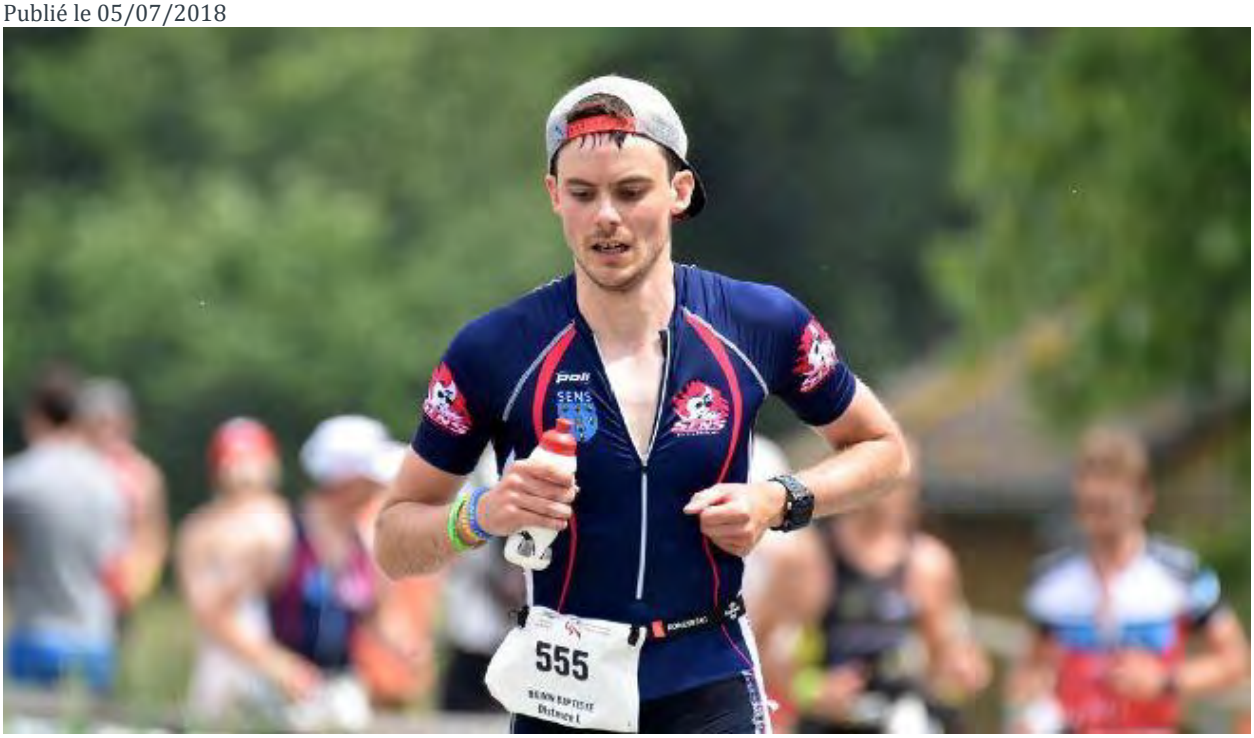
- 2 heures avant le départ, un gâteau sport facile à digérer.
- Reprendre une barre énergétique juste avant le départ.
- Pas d'alimentation pendant la natation.
- Sur le vélo, boire tous les quarts d'heure et alterner entre une boisson énergétique et une eau riche en minéraux.
- Pour la nourriture, alterner toutes les demi-heures entre des compotes et des barres énergétiques. Un petit repas salé, aux alentours du 100e kilomètre de vélo.
- En cas de besoin, un nouveau gâteau sport à la fin du vélo.
- En course à pied, essentiellement des boissons, en alternance entre une boisson au cola et de l'eau.

https://www.lyonne.fr/sens/sports/sports-nature/2018/07/05/decouvrez-le-regime-alimentaire-de-baptiste-boivin-lors-du-canada-man_12911092.htmlEn cas d'hypoglycémie, un gel énergétique de secours.

Triathlon

Le Canada Man, nouveau défi du Sénonais Baptiste Boivin

Publié le 05/07/2018



Avec trois extrêmes triathlons à son actifs, Baptiste Boivin s'attaque à un quatrième : le Canada Man.

Adepte des triathlons extrêmes, le Sénonais Baptiste Boivin fait partie des quatre Français qui vont participer, dimanche, à la 2 e édition du Canada Man, dans la région de Mégantic, au sud du Québec. C'est un nouveau défi extrême que s'est lancé Baptiste Boivin, au mois de janvier, date du début de sa préparation physique. Après avoir été « finisher » d'épreuves comme le Swissman (2014), le Norseman (2015) et le Celtman (2016), le sociétaire de Sens Triathlon va s'attaquer, ce dimanche, au Canada Man.

Parmi les principales difficultés de l'épreuve, l'une d'entre elles se dégage : le parcours de vélo. Il devrait être particulièrement monotone si l'on en croit le Sénonais. « Il est fait de grandes lignes droites de 10-15 kilomètres qui s'enchaînent. Ça va être usant psychologiquement. Et puis il est annoncé extrêmement vallonné », livre l'intéressé.

« L'impression d'avoir décroché la Lune »

Mais, au bout des 3,8 kilomètres de natation, 180 de vélo et 42 de course à pied, pour un dénivelé de plus de 4.000 mètres : la consécration. « Quand tu arrives au bout d'une épreuve comme celle-ci, tu as l'impression d'avoir décroché la Lune, d'avoir réalisé quelque chose d'hors normes. »

S'il ne parvient pas jusqu'à la Lune, Baptiste Boivin devrait au moins avoir la tête dans les étoiles. À condition d'arriver avant minuit pour profiter de l'observatoire astronomique, situé en haut du Mont Mégantic, lieu d'arrivée de l'épreuve. Pour ça, il lui faudra venir à bout de ce parcours en moins de 19 heures, le départ étant fixé à 4 h 30 du matin.

Mais le triathlète, qui s'est forgé une solide expérience le sait, il va passer par des sentiments contraires. « Je vais avoir des hauts mais aussi, et surtout, des bas. Et ça, on n'y est jamais véritablement préparé. »

À ce moment-là, l'entourage présent sur l'épreuve va jouer un rôle précieux. En charge des ravitaillements, qui ne sont pas assurés par l'organisation, ils seront là pour apporter un soutien psychologique.

Un final réalisé avec sa compagne

« Ils sont vraiment partie prenante de mon accomplissement. C'est aussi ça que j'aime dans ce genre d'épreuves », lâche l'intéressé. Au Canada, il sera accompagné de son beau-père et de sa compagne, elle aussi triathlète. Laquelle va jouer un rôle d'autant plus important qu'elle l'accompagnera sur les huit derniers kilomètres de l'épreuve, en course à pied. « C'est une obligation que d'être accompagné à ce moment-là de la course », explique-t-il. Nul doute que si le Sénonais en arrive jusque-là, il parviendra à venir à bout de son quatrième triathlon extrême depuis 2014. Une performance de choix.

Sur le web. Retrouvez le régime alimentaire de Baptiste Boivin tout au long de l'épreuve, sur notre site internet : www.lyonne.fr

Hugo Borrel

https://www.lyonne.fr/sens/sports/sports-nature/2018/07/05/le-canada-man-nouveau-defi-du-senonais-baptiste-boivin_12913887.html

==========

Bresson et Bessette vainqueurs du CanadaMan 2018

- 10 juil 2018 par Luc Trimag Google

Jérôme Bresson a réussi son pari. Le Québécois de 35 ans est devenu dimanche le nouveau maître du CANADA MAN/WOMAN en remportant la deuxième édition du TRIATHLON EXTRÊME présenté dans la région de Lac-Mégantic. La femme la plus rapide a été pour une deuxième année de suite Lyne Bessette. La triathlète de 43 ans conserve ainsi son titre décroché en 2017 et s'est même hissée en 3e place du classement général, derrière Bresson et Sylvain Lafrance.

Bresson a terminé le parcours de 3,8 km de nage, 180 km de vélo et 42 km de course sur route et sentiers en un temps de 10 heures 59 minutes et 37 secondes, abaissant du coup la marque établie en 2017 par le Britannique Chris Stirling, vainqueur de l'édition inaugurale en 11:08:24.

Le nouveau champion a atteint son objectif d'améliorer son temps de 11 h 23 min 58 s, qui lui avait valu le 2e rang l'an dernier. Accompagné de sa famille, le vainqueur a franchi l'arche d'arrivée érigée tout juste devant l'Observatoire du Mont-Mégantic après un périple d'endurance et de ténacité totalisant 226 kilomètres, dans de meilleures conditions climatiques que l'an dernier.

« Mon objectif optimal était de 10 h 45, mais avec le vent à vélo, ça a été assez difficile et j'étais plus ou moins dans les temps que je m'étais fixés, raconte Bresson. J'ai travaillé sur un rythme un peu plus *relax* au début du parcours de course à pied pour pouvoir terminer en force. Une fois dans la *trail*, je savais que je devais courir 1 h 22 dans la dernière portion pour passer sous les 11 h. Je peux dire que ma course a été parfaite du début à la fin. Je n'ai pas eu trop de baisses de régime, mon assistant m'a bien accompagné. Mon pari a été atteint! »

Bresson est sorti du lac en 4e place en 01:01:16. C'est sur deux roues qu'il a réussi à combler l'écart de moins de 6 minutes qui le séparait du leader, le Montréalais Nicolai Siggel, 41 ans, de Montréal. Bresson, qui vise maintenant un top 10 au prochain Norseman en Norvège, a pris la tête avant le 80e km et l'a conservée jusqu'à la fin de la course. Il a maintenu un rythme moyen de 31,8 km/h à vélo, de 5 min/km dans la première portion du marathon et de 9 min/km dans la montée ultime vers le sommet du Mont-Mégantic.

Le gagnant a devancé par près d'une heure le Victoriavillois de 42 ans Sylvain Lafrance, 2e en 11 h 54 min 6 s, tout juste devant Lyne Bessette, 3e en 12:02:00 et championne chez les femmes.

Lafrance, 5e en 2017, était 8e à la sortie du lac. Il a grimpé de trois positions pendant le parcours de vélo avant de poursuivre sa progression jusqu'au podium et de retrancher huit minutes à son temps de l'an dernier. « L'objectif premier est de battre notre temps, ensuite, la position, c'est secondaire, mais 2e, on va le prendre! » Le top 3 chez les hommes a été complété par Éric Gauvin, 37 ans, de Bromont. Gauvin

s'est écroulé de joie à l'arrivée, après 12 h 15 min 39 s de dépassement personnel. Il était surtout fier d'avoir réussi à terminer le parcours 65 minutes plus rapidement qu'à sa participation précédente.

De son côté, Bessette a adopté des stratégies différentes cette année. Elle a choisi de ne pas nager avant l'épreuve d'endurance et d'utiliser un vélo de contre-la-montre, stratégies qui ont été concluantes. L'an dernier, l'athlète olympique de Sutton avait terminé 10e parmi tous les participants en 12 h 37 min 43 s. « Cette année, je n'ai pas nagé avant, je suis partie derrière le peloton et je suis sortie cinq minutes plus tôt de l'eau, explique-t-elle. De toute façon, j'haïs nager! Pour mon vélo, ça m'a aidé dans les montées, mes jambes étaient plus légères. Il faisait chaud, c'est sûr, mais je n'ai pas souffert de grosses chaleurs. »

Il a ensuite fallu attendre plus de deux heures avant de savoir qui complèterait le podium féminin. L'Uruguayenne de 39 ans Federica Frontini a réussi à passer devant la Montréalaise de 31 ans Joannie Desroches dans la troisième portion de l'épreuve. Les deux femmes se sont succédé à l'arrivée, respectivement après 14 h 14 min 21 s et 14 h 21 min 12 s de hauts et de bas.

Le CANADA MAN/WOMAN sera de retour en 2019 pour une troisième année. Le week-end d'aventure extrême est prévu les 6 et 7 juillet 2019. Oserez-vous dompter le parcours ?

LA GALERIE PHOTOS ICI

https://www.trimag.fr/actu/bresson-bessette-vainqueurs-du-canadaman-2018/

==========

UNE COURSE DE DINGUE AU CANADA DANS UN ENVIRONNEMENT NATUREL HYPER PRÉSERVÉ

Par la rédaction. Photos © Caxtri

Pour la 2ème année consécutive, le dimanche 8 juillet prochain, la région de Lac-Mégantic au Québec se transformera en terrain de jeu pour athlètes surmotivés. Avec ses 3,8 km de nage dans le lac Mégantic, ses 180 km de vélo sur la route des Sommets et ses 42 km de course sur route et sentiers avec un dénivelé positif d'environ 4000 m, ce triathlon « extrême » se présente comme le plus intense, le plus sauvage et le plus beau de l'Amérique du Nord.

71
Bryan

Desjardins
TEAM
PACC
est 1990
EDI
FINANCIAL
PLANO
Cycling & Fitness
CANADA
72
Éric
PLANO

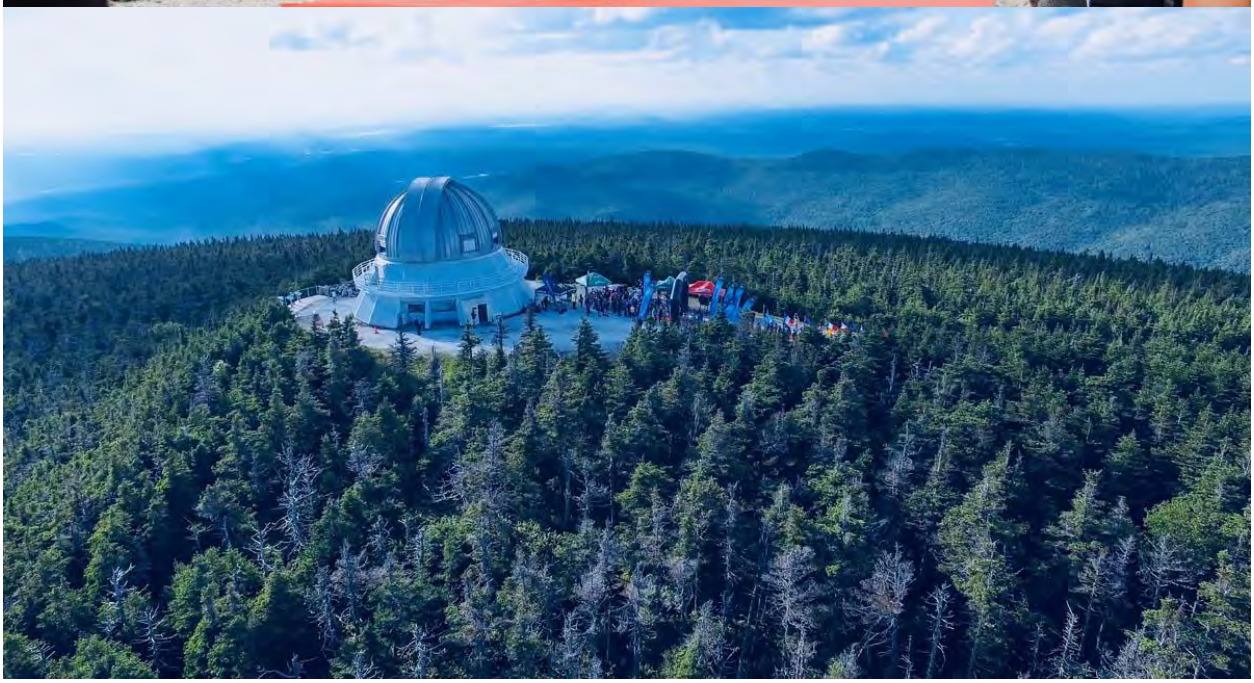
Comme en 2017, l'épreuve d'endurance de 226 kilomètres s'amorcera avant le lever du soleil, à 4 h, avec un défilé des 338 participants provenant d'une quinzaine de pays (175 athlètes en solo et 163 athlètes en équipe). Ils auront ensuite 15 heures pour atteindre le parc du Mont-Mégantic et franchir les 8,5 derniers km jusqu'à l'observatoire du Mont-Mégantic, en espérant atteindre les étoiles avant minuit. Le Canada Man/Woman compte parmi les sept courses du « Xtri World Tour », un circuit qui repousse plus loin les limites de l'être humain capable de nager, pédaler, courir. Il s'agit du Norseman, Celtman, Swissman, Alaskaman, Swedeman et le Jánošík – Slovak.

Un nouveau champion sera couronné cette année. En effet, en l'absence du Britannique Chris Stirling, vainqueur de la première édition en 2017 (en 11h08'24 »), les yeux seront tournés vers le Québécois Jérôme Bresson, second l'an dernier en 11h23'58 ». Celui-ci témoigne : « J'ai fait quelques petites erreurs l'an dernier qui m'ont coûté cher. Je vais essayer de moins me soucier des autres participants cette année et d'adopter une approche plus conservatrice au niveau de l'énergie pour arriver dans la dernier partie dans de bonnes conditions ».

Il ajoute : « C'est surtout mon dépassement personnel qui compte. Je veux réaliser le meilleur temps possible selon les conditions de la journée. Si les conditions météorologiques sont équivalentes à l'an dernier, je serai plus que satisfait d'une 3ème place avec un meilleur temps qu'en 2017, qu'une victoire obtenue moins rapidement ». Notre rédacteur en chef Gaël Couturier avait lui aussi participé à la course l'an passé. Après son Ironman de Nice du mois de Juin et en préparation d'un Ironman asiatique à l'automne, il avait décidé de faire le voyage pour découvrir cet endroit en nageant et pédalant seulement, mais n'avait pas pris part au marathon. Voici ce qu'il en a retenu : « Le Canada Man/Woman m'a laissé un souvenir impérissable d'abord parce que c'est très difficile bien sûr, ce vélo est très très valloné, mais

surtout parce que cette région est extrêmement belle, très préservée, très sauvage et que les locaux y sont hyper accueillants. Cette course est un hommage aux victimes de l'accident de train qui s'est déroulé en juillet 2013 et a fait 47 mort et laissé 27 enfants sans parents. C'est une tragédie dont nous n'avons pas beaucoup entendu parler en France à l'époque mais dont on réalise mieux son impact sur la petite ville de Lac-Mégantic quand on se rend sur place. Du coup, la course revêt un parfum particulier. Une fois lancé, on repense à ce drame et ça nous donne de la force pour continuer quoi qu'il arrive, ne pas abandonner. Et puis c'est encore une course à visage humain, les organisateurs sont accessibles, très sympathiques. Ils respirent l'authenticité. Mais attention, ce n'est pas facile, du tout ! La natation démarre de nuit, le vélo est très beau mais franchement dur et la course à pied n'est pas plus simple avec une dernière partie en montée dans la forêt. Une course rare que je reviendrai faire un jour ».

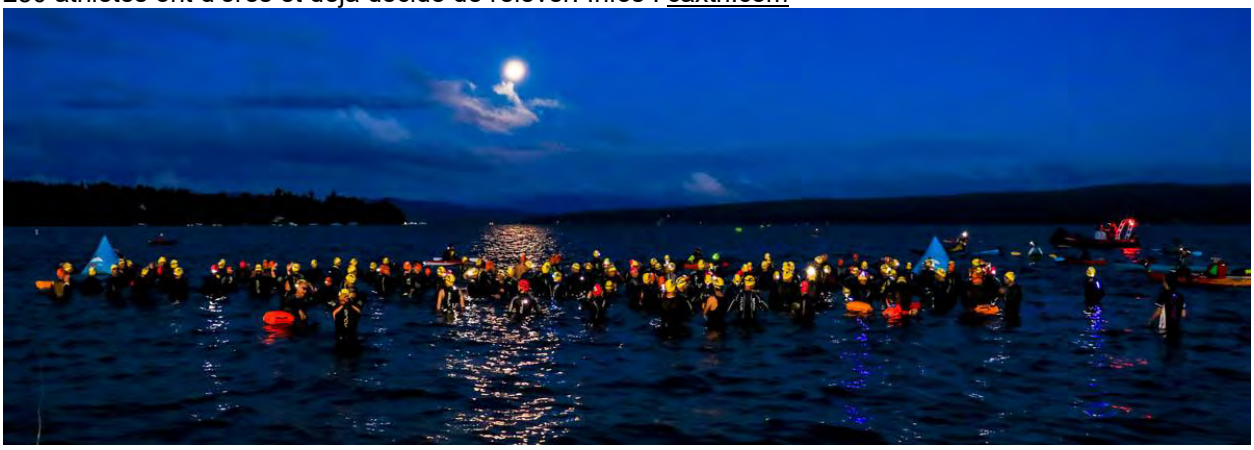
Vous l'avez maintenant compris, il s'agit d'un triathlon extrême : une version « suprême » du longue distance, type Ironman, mais sans aucun point de ravitaillement ni encadrement pendant la course. Les athlètes doivent vaincre le parcours seuls, avec l'aide d'assistants. Jérôme Bresson encore : « Le Canada Man/Woman, c'est un défi pour sortir des sentiers battus, comprenant beaucoup de dénivelés, et demandant une importante gestion d'efforts, souligne l'athlète québécois. Il faut savoir prendre les bonnes décisions pendant la course. En 11 heures, il peut s'en passer des choses ! Au-delà d'une course, c'est un dépassement de soi à partager avec les assistants sur un parcours qui permet de voir la magnifique région de Mégantic. »



A propos de la course mythique du Norseman, la première de ce genre, il témoigne simplement : « C'est une course mythique. Au Norseman, il faut être prêt à passer à travers beaucoup d'épreuves ». En attendant le Norseman de début août, Jérôme Bresson devra déjà atteindre les étoiles du Canada Man/Woman, tout comme les autres athlètes inscrits. Y arriveront-ils tous avant minuit ? La réponse : le 8 juillet !

Ce triathlon extrême sera donc le point culminant du week-end du Canada Man/Woman organisé par Endurance Aventure, une jeune start-up chef de file canadienne dans la préparation et l'encadrement d'événements sportifs internationaux qui sortent des sentiers battus, en partenariat avec la Ville de Lac-

Mégantic. Pour les débutants, un triathlon sprint aura lieu le samedi 7 juillet : 750 m à la nage, 20 km de vélo et 5 km de course à pied. Conçu spécialement pour ceux qui veulent vivre l'expérience triathlon tout en profitant de l'énergie de la fin de semaine du Canada Man/Woman, le sprint sera un défi que plus de 250 athlètes ont d'ores et déjà décidé de relever. Infos : caxtri.com



http://runningcafe.enduranceshop.com/sauvage-et-beau/

==========

La Relève
Journal hebdomadaire indépendant membre de hebdos QUÉBEC

Nathalie Audet réussit un défi extrême : le Triathlon XTrême Canada man/woman

Diane Lapointe
Diane.Lapointe@lareleve.qc.ca

Le samedi 14 juillet 2018, 6h30

Nathalie Audet, qui n'avait jamais fait de sport avant 2012, participait pour la première fois au Triathlon XTrême Canada man/woman.

Nathalie Audet a réussi son pari. La Bouchervilloise de 47 ans a réalisé en 18 heures et 20 minutes le Triathlon XTrême Canada man/woman qui se tenait dans la région de Lac-Mégantic, le dimanche 8 juillet dernier. Elle s'est classée au deuxième rang dans la catégorie d'âge 45 à 49 ans, et s'est hissée au 108e rang au classement général.

« Je ne m'attendais pas à ça. Ç'a été difficile pour tout le monde. Il y a eu la chaleur et de gros vents. Ç'a été une longue journée, avec des hauts et des bas. Le parcours était vraiment extrême, et l'événement porte ainsi bien son nom. »

Mme Audet a complété le parcours de 3,8 km de nage, 180 km de vélo et 42 km de course sur route et sentiers. Il n'y avait pas de pause, mais que de petits arrêts pour remplir les bouteilles d'eau. Elle a

franchi l’arche d’arrivée érigée tout juste devant l’Observatoire du Mont-Mégantic après un périple d’endurance et de ténacité totalisant 226 kilomètres. Son défi a débuté à 4 h 30 le matin et s’est terminé à 23 h.
Mme Audet s’entraînait depuis le mois de décembre dernier, à raison de trois heures par jour, pour pouvoir participer à la deuxième édition du Triathlon XTrême Canada man/woman. Elle a commencé à pratiquer la course en 2012 et le triathlon en 2014. « Chaque course me pousse à aller au bout de moi-même. Pour me sentir bien vivante », dit-elle. Depuis, elle a participé à neuf marathons, dont Bagan Temple, New York et Paris. Elle a aussi fait Ironman Tremblant en 2016 et 2017, et Ironman 70.3 Mont-Tremblant en 2015, 2016 et 2017.

http://www.lareleve.qc.ca/nathalie-audet-reussit-un-defi-extreme-le-triathlon-xtreme-canada-man-woman/

Pascal Morissette réussit un défi extrême; le Triathlon Canada man/woman

Diane Lapointe
Diane.Lapointe@lareleve.qc.ca

Le samedi 14 juillet 2018, 6h10

Le Varennois Pascal Morissette au fil d'arrivée.

Pascal Morissette a réussi son pari. Le Varennois a réalisé en 16 :26 :08.8 le Triathlon Extrême Canada man/woman qui se tenait dans la région de Lac-Mégantic, le dimanche 8 juillet dernier. Il s'est hissé au 15e rang dans la catégorie d'âge 40 à 44 ans, et s'est classé au 67e rang au classement général.

M. Morissette a complété le parcours de 3,8 km de nage, 180 km de vélo et 42 km de course sur route et sentiers. Il n'y avait pas de pause, mais que de petits arrêts pour remplir les bouteilles d'eau. Il a franchi l'arche d'arrivée érigée tout juste devant l'Observatoire du Mont-Mégantic après un périple d'endurance et de ténacité totalisant 226 kilomètres.

http://www.lareleve.qc.ca/pascal-morissette-reussit-un-defi-extreme-le-triathlon-canada-man-woman/

==========

L'Express
JOURNAL DE DRUMMONDVILLE

Élizabeth Pellerin remporte le triathlon sprint à Lac-Mégantic

Simon Lévesque
simon.levesque@journalexpress.ca

Le dimanche 8 juillet 2018, 12h03

Élizabeth Pellerin franchissant le fil d'arrivée.

Crédit photo : Photo Diane Léger

TRIATHLON. Élizabeth Pellerin, de Drummondville, a été sacrée championne du triathlon sprint du Canada man/woman à Lac-Mégantic, hier. Elle a complété le parcours en 1 heure et 27 minutes.

La Drummondvilloise et les 178 autres compétiteurs en solo devaient parcourir 750 mètres de nage dans le Lac Mégantic, pédaler durant 20 km et compléter l'épreuve avec 5 kilomètres de course à pied sur route et en sentiers. Elle participe aussi au triathlon extrême en équipe qui a lieu aujourd'hui et a de bonnes chances de l'emporter.

«Je vais faire le vélo demain, donc je me suis dit pourquoi ne pas faire un échauffement aujourd'hui, raconte, la femme de 31 ans. J'aime faire les côtes, les parcours sont donc parfaits pour moi et la température est idéale. En plus, celle qui a fini 2e aujourd'hui sera ma coéquipière pour la partie marathon demain.»

Du côté masculin, Benjamin St-Pierre, de Notre-Dame-du-Bon-Conseil, a arrêté le chrono à 01:18:30 afin de prendre le 2e rang. «Le vélo était difficile, parce que j'hésitais à me lever sur les pédales dans les grosses côtes. Ça prenait beaucoup d'énergie dans les cuisses et je savais que j'allais en avoir besoin pendant la course à pied», précise le jeune homme de 16 ans seulement.

Le triathlon extrême Canada man/woman débutait ce matin vers 4h30. Les 304 participants vont tenter de compléter le parcours jusqu'à l'observatoire du Mont-Mégantic en espérant atteindre les étoiles avant minuit.

Un triathlon extrême jusqu'aux étoiles

Ghyslain Bergeron
ghyslain.bergeron@journalexpress.ca

Le samedi 7 juillet 2018, 12h00

Réjean Hamel célèbre avec des amis.

Crédit photo : (Photo - Gracieuseté)

SPORT. La triathlon *Canada Men* est l'ultime épreuve longue distance. Le Drummondvillois Réjean Hamel participera ce dimanche 8 juillet à Lac-Mégantic à cette course qui rend hommage aux bâtisseurs canadiens qui ont su s'adapter aux rudes éléments de la nature et faire de la forêt et des grandes étendues du Québec leur terre de subsistance et d'appartenance.

L'épreuve consiste à nager 3,8 km, rouler sur 180 km en vélo et courir un marathon, soit 42,2 km, les distances habituelles en triathlon. Ce qui rend le *Canada Men*extrême, c'est que le parcours utilisé s'effectue sur d'importants dénivelés et que les compétiteurs sont laissés à eux-mêmes dans de nombreuses sections.

«J’admirais les gens qui font des triathlons, alors j’ai commencé l’entraînement il y a environ huit ans. Je me sens prêt pour en fin de semaine. Tellement que je vais aussi faire l’épreuve de sprint la veille (750 m de nage – 20 km à vélo – 5 km de course) », a expliqué le triathlète de 36 ans.

Le départ se donnera à l’aurore, sur le Lac-Mégantic. La portion de vélo empruntera la route des Sommets avec un dénivelé de 2500 m positif. Pour terminer, la course à pied sur la route et les sentiers, avec une arrivée ultime au sommet à l’observatoire du Mont-Mégantic, se fera avec un dénivelé positif de 1200 m. L’organisation lance le défi aux participants «d’atteindre les étoiles avant minuit».

Réjean Hamel lors de la portion de vélo. (Photo gracieuseté)
Après avoir participé à un *Ironman* au Mont-Tremblant en 2015, il a nagé le lac Massawippi à l’été 2016. Son entourage lui disait que l’épreuve était grande, mais il a tout de même tenté l’expérience.

«Dire que je n’aimais pas l’eau et que je ne pouvais même pas faire une longueur de piscine! J’ai bien vu que j’étais prêt pour relever un nouveau défi, alors c’est pour ça que je vais faire le *Canada Men*», a ajouté M. Hamel qui avoue participer à environ trois triathlons par année.

L’athlète a déjà remporté quelques médailles dans son groupe d’âge.

«Je ne me suis pas fixé d’objectif et je compte bien effectuer l’épreuve pour m’amuser, et ce, en compagnie de mes partenaires d’entraînement du Club de triathlon Triomax de Drummondville», a lancé M. Hamel.

La compétition regroupe des athlètes de tous âges et de plusieurs pays, dont la Grande-Bretagne, l'Argentine et le Mexique.

Sylvain Lafrance, de Victoriaville, participera aussi à l'événement.

http://www.journalexpress.ca/sports/un-triathlon-extreme-jusquaux-etoiles/

==========

le brossard éclair

« J'ai réussi l'épreuve la plus difficile de ma vie! » – Bernard Albert

Vanessa Picotte
vpicotte@gravitemedia.com

Le vendredi 13 juillet 2018, 10h32

Bernard Albert s'entraîne plus de 10 heures par semaine.

Crédit photo : Archives - Le Brossard Éclair

En 2013, peu de gens croyaient que Bernard Albert franchirait à nouveau la ligne d'arrivée d'un marathon, encore moins d'un triathlon extrême. Pourtant, le résident de Brossard a depuis participé à plusieurs Ironman et dimanche, après 18h23min21sec de nage, de vélo et de course, il a franchi l'arche d'arrivée érigée devant l'Observatoire du Mont-Mégantic à la suite d'un périple de 226 kilomètres.

«C'est ce que j'ai fait de plus difficile dans ma vie», laisse tomber l'athlète quelques heures seulement après avoir participé au Triathlon Extrême Canada Man/Woman de Lac Mégantic.

Bernard Albert a fait la preuve plus d'une fois que tout est possible depuis qu'il a subi un infarctus en février 2013. Ne voulant pas «rester à la maison, jouer au bingo et manger des paparmanes», il a choisi de se relever de cette épreuve qu'il «acceptait difficilement».

«J'avais fait trois marathons avant mon infarctus et c'est probablement ce qui m'a sauvé, explique l'athlète de 50 ans. J'avais changé ma vie pour faire du sport d'endurance et ç'a été un choc quand c'est arrivé, explique l'athlète de 50 ans. J'aimais ma vie et le sport d'endurance… j'étais heureux.»

Retrouver la santé

Quand il a visionné la bande-annonce du film *Flatline to Finish Line* – un documentaire qui raconte le parcours de six patients cardiaques, de l'hôpital jusqu'à la ligne d'arrivée d'un triathlon *Ironman* – «j'ai pensé que si je sortais d'ici [l'hôpital], c'est ce que j'allais faire».

Comme espéré, après sa sortie de l'hôpital, Bernard Albert a repris l'entraînement avec les recommandations des spécialistes de l'Institut de cardiologie de Montréal. Six semaines plus tard, il complétait le Marathon d'Ottawa.

«Je me suis fié aux conseil que j'ai reçus et je ne me suis jamais entraîné de manière cavalière, explique l'athlète se souvenant qu'il avait de la difficulté à marcher 30 minutes. Je voulais retrouver ma santé, car je ne voulais pas rester dans cet état tout ma vie.»

Jours après jours et semaines après semaines, Bernard Albert a récupéré sa capacité cardiovasculaire. Il se sentait tellement bien après ses 42 km de course à Ottawa qu'il a participé à un demi *Ironman* quelques mois plus tard.

«Je n'avais jamais fait de vélo de ma vie, alors j'ai passé l'été à faire du vélo et à m'entraîner. Ç'a tellement bien été que le lendemain, je me suis inscrit au *Ironman* de Tremblant.»

Contrôler sa vie

«Quand j'ai fait mon premier *Ironman*, je me sentais comme si j'avais 19 ans et j'en avais 45. C'est vraiment fantastique, j'ai flotté pendant un an et demi sur l'adrénaline», se souvient-il.

Quelques années plus tard, Bernard Albert est au sommet de sa forme. Il estime que le sport d'endurance lui «apporte un certain contrôle» sur sa vie.

«Je n'ai pas l'impression de me faire diriger par qui que ce soit. C'est moi qui dirige ma vie, précise le résident de Brossard. En prenant part à ce genre de défi, on devient plus humble par rapport à de nombreuses choses. Faire un marathon, c'est un exercice d'humilité. Quand tu fais la course, tu vas réaliser ce que tu as mis comme préparation et ce que ton corps te donne. Ça remet plusieurs choses en perspective.»

Il explique d'ailleurs qu'il voit que «la vie est un processus d'amélioration continue».

Comme de nombreuses personnes l'ont entouré lors de sa remise en forme, Bernard Albert veut en aider d'autres à reprendre le chemin de la santé. Et pas besoin de nager, courir et pédaler pendant près de 20 heures pour y arriver; «il faut y aller étape par étape».

«J'aime ça donner un coup de main aux gens pour réaliser leur propre défi. Chaque pas que tu fais vers l'avant pour t'améliorer, c'est un gain», conclut-il.

Triathlon Extrême de Lac Mégantic: un événement difficile, mais grandiose !

Décrit comme le «triathlon extrême le plus intense, le plus sauvage et le plus beau en Amérique du Nord», Bernard Albert a commencé le triathlon à l'aube dimanche matin et a franchi la ligne d'arrivée aux alentours de 23h. Quelques heures seulement après sa course, il décrivait le Triathlon Extrême de Lac Mégantic comme un «événement grandiose», mais «extrêmement difficile».

«En terme de difficulté et de demande d'effort, c'était vraiment *tough*, explique-t-il. Il fallait nager à la noirceur et dans les vagues. Ensuite, le parcours de vélo était extrêmement difficile et nous le terminions dans une pente extrêmement difficile. Lors de la course à pied, c'était extrêmement chaud! Alors je me suis débrouillé du mieux que je pouvais pour la terminer.»

Toutefois, lorsqu'il a franchi la ligne d'arrivée, le but de Bernard Albert était atteint: «compléter ce triathlon extrême avec succès».

«Je suis très satisfait et c'était un gros défi pour un homme de 50 ans», ajoute-t-il.

https://www.brossardeclair.ca/jai-reussi-lepreuve-la-plus-difficile-de-ma-vie-bernard-albert/

==========

Un gros été au Club Triathlon Trizone

Eric Patenaude
epatenaude@granbyexpress.com

Le mercredi 27 juin 2018, 18h45

Le triathlon est une discipline très complète qui continue d'attirer de nouveaux adeptes dans la province. Au Club Triathlon Trizone de Granby, on le constate avec un contingent de 60 triathlètes cette saison. Sur la photo, quelques-uns des membres du club.

Crédit photo : Gracieuseté-Club Triathlon Trizone

TRIATHLON. La saison du Club Triathlon Trizone de Granby est encore toute jeune et déjà des membres du groupe nagent, pédalent et courent jusqu'au podium sur la scène provinciale. Et le meilleur reste à venir.

Au début du mois, à la première étape de la Coupe du Québec, une dizaine de membres du club se sont retrouvés sur la ligne de départ de l'une des premières compétitions d'importance cette saison. Nathalie Leduc, de Dunham, a complété les trois épreuves (natation, cyclisme, course à pied) en première position chez les dames 50-54 ans et au 5e rang au classement final, tout groupe d'âge confondu. «J'ai terminé devant des petites jeunes de 20 ans», raconte d'un ton mi-blagueur la triathlète.

Le Club Triathlon Trizone n'a pas eu le temps de célébrer au cours du week-end de la Fête nationale. Les triathlètes Martin Tropper, Nathalie Leduc, Magalie Trottier Michèle Ashton et Claudie Laurendeau

ont participé au Demi-Ironman de Mont-Tremblant. Notons la deuxième place de Nathalie Leduc qui est montée sur la deuxième marche du podium chez les femmes 50-54 ans en vertu d'un temps de 5h07.14.

Par la suite, le Club TriathlonTrizone s'accordera une petite pause pour recharger les batteries. Dès les premiers jours de juillet, les Olivier Ménard, Évelyne Montigny, Roger et Pascal Girard participeront en solo au «Canada Man Xtreme Triathlon» de Lac-Mégantic. Quant au trio composé de Sandra Leclerc, Sarah Gobeil et d'Annie Bérubé, il est inscrit à l'épreuve par équipe.

«C'est tout un triathlon avec 3,8 km de natation, 180 km de vélo dans les belles cotes de Lac-Mégantic et ça se termine avec 42,2 km de course. Et le plus, c'est à la fin de la course où tu montes le mont (Mégantic) dans les derniers kilomètres»

Les courses du *Trimemphré* (15 juillet), de Valleyfield (mi-août) ainsi que le Triathlon International de Montréal (25-26 août) et le Triathlon Esprit de Montréal (8-9 septembre) figurent aussi au calendrier du Club Triathlon Trizone de Granby.

Un club en bonne santé

Entraînement en piscine et en eau libre, randonnée intense en vélo, course à pied sur de bonnes distances. Le triathlon est une discipline très complète qui continue d'attirer de nouveaux adeptes dans la province. Au Club Triathlon Trizone de Granby, on le constate avec un contingent de 60 triathlètes cette saison.

«On a beaucoup de nouveaux (triathlètes) cette année. Je dirais près d'une dizaine de personnes. Le sport gagne en popularité et je crois que c'est en raison de la variété des disciplines (natation, vélo, course) et à ça, on ajoute le ski de fond, l'hiver», explique Mme Leduc.

https://www.granbyexpress.com/gros-ete-club-triathlon-trizone/

==========

Lyne Bessette conserve son titre au triathlon extrême de Lac-Mégantic

Stéphanie MacFarlane
smacfarlane@journalleguide.com

Le lundi 9 juillet 2018, 15h30

Lyne Bessette a été la première femme à compléter les 226 kilomètres du triathlon extrême de Lac-Mégantic, dimanche.

Crédit photo : Gracieuseté - Endurance Aventure

DÉFI. L'athlète olympique Lyne Bessette, originaire de Lac-Brome et qui réside maintenant à Sutton, a conservé son titre au triathlon extrême de Lac-Mégantic en franchissant la ligne d'arrivée en 12h02, dimanche.

Si elle a terminé au troisième rang parmi tous les participants, elle a fini première chez les femmes. Selon les résultats diffusés par la firme Sportstats, Lyne Bessette a complété les 3,8 kilomètres (km) de nage dans les eaux du lac Mégantic en 1 h 23 min 24 s. Elle a ensuite parcouru les 180 km de vélo, dont le parcours emprunte la route des Sommets avec un dénivelé positif de 2500 mètres, en 5 h 54 min 8 s.

Enfin, elle a complété les 42,2 km de course sur route et sentiers avec l'arrivée au sommet de l'observatoire du mont Mégantic – incluant un dénivelé positif de 1200 mètres – en 4 h 37 min 43 s.

Si elle termine encore une fois première chez les femmes, Lyne Bessette a amélioré son temps global ainsi que son rang global. L'an dernier, elle avait terminé 10e parmi tous les participants avec un temps de 12 h 37 min 43 .

L'olympienne de 43 ans souligne avoir adopté des stratégies différentes pour cette deuxième compétition à Lac-Mégantic, notamment en utilisant un vélo de type «contre-la montre» et de ne pas nager à l'avant de l'épreuve d'endurance.

«Je suis partie derrière le peloton et je suis sortie cinq minutes plus tôt de l'eau. De toute façon, j'haïs nager! Pour mon vélo, ça m'a aidée dans les montées, mes jambes étaient plus légères. Il faisait chaud, c'est sûr, mais je n'ai pas souffert de grosses chaleurs», dit Lyne Bessette, dont les propos ont été transmis par communiqué de presse.

Lyne Bessette a dû patienter plus de 2h20 avant de savoir quelles athlètes féminines l'accompagneraient sur le podium. L'Uruguayenne Federica Frontini, 39 ans, et la Montréalaise Joannie Desroches, 31 ans, sont respectivement montées sur la deuxième et la troisième marche du podium avec des temps de 14 h 14 min 21 s et 14 h 21 min 12 s.

Chez les hommes

Le Bromontois Éric Gauvin a complété les 226 kilomètres de l'épreuve d'endurance en 12 h 15 min 39 s. Ce temps lui a permis de monter sur la troisième marche du podium chez les hommes et de conclure au quatrième rang parmi tous les participants.

L'athlète de 37 ans s'est dit fier d'avoir réussi à terminer le parcours 65 minutes plus rapidement qu'en 2017. Les deux premières marches du podium masculin ont été comblées par Jérôme Bresson, originaire de Saint-Théodore-d'Acton, et de Sylvain Lafrance, 42 ans de Victoriaville. Soulignons au passage que Bresson, avec un temps de 10 h 59 min 37 s, a abaissé la marque établie par le Britannique Chris Stirling. Ce dernier, vainqueur du premier triathlon extrême de Lac-Mégantic, avait enregistré un chrono de 11 h 08 min 24 s en juillet 2017.

https://www.journalleguide.com/lyne-bessette-conserve-son-titre-au-triathlon-extreme-de-lac-megantic/

==========

Le Progrès de Coaticook
VOTRE MÉDIA D'ICI

Kevin Blouin s'attaquera au Triathlon Extrême de Lac-Mégantic

Vincent Cliche
vcliche@leprogres.net

Le mardi 3 juillet 2018, 13h51

Kevin Blouin est prêt à relever le défi du Triathlon Extrême Canada, à Lac-Mégantic.

Crédit photo : (Photo gracieuseté)

ÉPREUVE. Kevin Blouin participera à l'une des épreuves les plus difficiles de sa carrière. Le Coaticookois prendra part ce week-end (7-8 juillet) au Triathlon Extrême Canada, qui aura lieu à Lac-Mégantic.

Le défi qui l'attend est plutôt colossal: 3,8 km de nage sur le lac Mégantic, 180 km de vélo sur la route des Sommets et 42 km de course sur route et sentiers, le tout sur un dénivelé positif total d'environ 4000 mètres.

«Le dénivelé, ça ajoute un gros élément de difficulté, confie l'athlète de 30 ans. Je m'entraîne depuis un bon p'tit bout pour réussir ce défi.»

Il souhaite terminer le parcours en une quinzaine d'heures.

Kevin Blouin est l'un des 250 participants à cet événement

https://www.leprogres.net/kevin-blouin-sattaquera-triathlon-extreme-de-lac-megantic/

Kévin Blouin repousse ses limites au Triathlon Extrême de Lac-Mégantic

Vincent Cliche
vcliche@leprogres.net

Le samedi 14 juillet 2018, 5h32

Kévin Blouin se dit satisfait de son chrono lors du Triathlon Extrême de Lac-Mégantic.

Crédit photo : (Photo Le Progrès de Coaticook - Vincent Cliche)

ENDURANCE. Le Triathlon Extrême Canada Man/Woman de Lac-Mégantic a probablement été l'épreuve la plus difficile que Kévin Blouin a dû surmonter.

On peut facilement le comprendre. Après tout, dimanche dernier (8 juillet), le sportif coaticookois s'est attaqué à un défi du moins colossal: 3,8 km de nage sur la lac Mégantic, 180 km de vélo sur la route des Sommets et 42 km de course sur route et sentiers, le tout sur un dénivelé positif total d'environ 4000 mètres.

Malgré quelques embûches, il a terminé le parcours avec un chronomètre de 17h28m, quelque peu derrière l'objectif de 15 heures qu'il s'était fixé avant d'entreprendre ce challenge. «Je suis vraiment satisfait de mon résultat, a indiqué le marathonien. Si on regarde les statistiques de mon dernier Ironman, j'ai quand même été capable d'aller retrancher 21 minutes de mon temps.»

«Un parcours très difficile»

«Définitivement, ç'a été la course la plus difficile à laquelle j'ai participé», avoue-t-il.

La nage s'est relativement bien déroulée selon lui. Il a connu quelques ratés à vélo. «J'ai cassé ma chaîne au septième kilomètre. Le temps de tout réparer et de repartir, j'ai perdu un peu de temps là-dessus», signale-t-il.

C'est toutefois au parcours de course à pied qu'il a connu le plus d'embûches. «Ce volet m'a vraiment achevé, dit-il sans ego. J'ai commencé à courir à 13 h 30, où le soleil était à son plus fort. J'ai pris un bon coup de chaleur dans les premiers cinq kilomètres. Ç'a donc été plus difficile, plus éreintent par la suite. J'ai dû marcher les deux tiers du parcours tellement j'étais fatigué. À la fin, je n'arrivais même pas à manger ni à boire. Ça n'allait vraiment pas bien.»

Heureusement, l'athlète coaticookois, qui s'est dit «pas mal magané» au terme de cette course, s'en est remis. Et il souhaite s'inscrire à d'autres défis du genre. «Je pense que ce qui me motive le plus dans ces épreuves, c'est le fait d'avoir à pousser mes propres limites. Le dépassement de soi, c'est comme une drogue. Quand tu en fais un, tu veux en refaire un autre plus difficile.»

La préparation, la clé du succès

S'il y avait une clé pour gagner une épreuve, ce serait certainement la préparation. Kévin Blouin se prépare à une telle épreuve, comme celle du Triathlon Extrême de Lac-Mégantic, depuis des mois. «J'ai fait beaucoup de nage cet hiver avec le Club de triathlon Memphrémagog. Côté vélo, j'ai fait plusieurs sorties. J'ai aussi un petit « set-up » dans mon garage où j'ai installé une télé près de mon appareil. Toutefois, j'aime mieux aller à l'extérieur, car trois heures en dedans, ça peut être long. Finalement, il faut faire beaucoup de sorties et faire beaucoup de course sur route et sur sentier. Pour ma dernière, je m'étais peut-être un peu trop fié sur mes expériences passées et ça m'a peut-être un peu nui dans ma performance.»

Parions qu'il ne fera pas deux fois la même «erreur» pour sa prochaine épreuve, qui sera un triathlon dans la région de Charlevoix à la fin du mois de juillet. Sa participation au Bromont Ultra, cet automne, sera à confirmer.

https://www.leprogres.net/kevin-blouin-repousse-limites-triathlon-extreme-de-lac-megantic/
==========

LE JOURNAL DE CHAMBLY

Quatre athlètes de la région se démarquent à Lac-Mégantic

Patrick Berger
pberger@journaldechambly.com

Le mardi 10 juillet 2018, 16h00

Le Triathlon Extrême Canada Man/Woman s'est déroulé le 8 juillet dernier à Lac-Mégantic.

Crédit photo : Facebook

La région de Lac-Mégantic s'est transformée en terrain de jeu pour athlètes extrêmes le dimanche 8 juillet, avec la présentation de la deuxième édition du Triathlon Extrême Canada Man/Woman.

Quatre athlètes de la région de Chambly se sont dépassés dans cette version suprême du triathlon longue distance.

Avec ses 3,8 km de nage sur le lac Mégantic, ses 180 km de vélo sur la route des Sommets, ses 42 km de course sur route et sentiers et un dénivelé positif total d'environ 4 000 mètres, ce triathlon extrême est décrit comme le plus intense, le plus sauvage et le plus beau en Amérique du Nord.

Parmi les 150 participants, les quatre triathloniens de la région ont tous terminé dans le top 100. Stéphane Poulin, de Saint-Mathias-sur-Richelieu, a réussi la meilleure performance du groupe en se classant 55e. M. Poulin a terminé le parcours en 15 h 38, ce qui lui a conféré le 10e rang dans sa catégorie d'âge (45-49 ans). Chez les femmes, Isabelle Leclerc a aussi obtenu un excellent résultat. La Chamblyenne a complété l'épreuve en 17 h 02, bonne pour le 78e rang. Elle s'est classée 6e dans sa catégorie (40-44 ans) et elle a pris la 12e position chez les dames, sur un total de 26. Le Mathiassois David Tessier a terminé 16e chez les 40-44 ans et il a pris le 71e rang au classement général. Patrick Paré, de Carignan, a terminé cette compétition extrême en 17 h 39, ce qui lui a conféré la 93e place.

150
C'est le nombre de participants dans cette version suprême du triathlon longue distance.

Le podium

Jérôme Bresson, un Québécois de 35 ans, est devenu le nouveau maître du Canada Man/Woman en remportant ce deuxième rendez-vous, à Lac-Mégantic. La femme la plus rapide a été pour une deuxième année de suite Lyne Bessette. La triathlonienne de 43 ans conserve ainsi son titre décroché en 2017 et s'est même hissée en 3e place du classement général, derrière Bresson et Sylvain Lafrance. L'an dernier, l'athlète olympique de Sutton avait terminé 10e parmi tous les participants.

Le nouveau champion originaire de Saint-Théodore-d'Acton a atteint son objectif d'améliorer son temps de 11 h 23 min 58 s, qui lui avait valu le 2e rang l'an dernier. Accompagné de sa famille, le vainqueur a franchi l'arche d'arrivée érigée tout juste devant l'Observatoire du Mont-Mégantic après un périple d'endurance et de ténacité totalisant 226 kilomètres, dans de meilleures conditions climatiques que l'an dernier.

« Mon objectif optimal était de 10 h 45, mais avec le vent à vélo, ça a été assez difficile et j'étais plus ou moins dans les temps que je m'étais fixés, raconte Bresson. J'ai travaillé sur un rythme un peu plus relax au début du parcours de course à pied pour pouvoir terminer en force. Une fois dans la piste, je savais que je devais courir 1 h 22 dans la dernière portion pour passer sous les 11 h. Je peux dire que ma course a été parfaite du début à la fin. Je n'ai pas eu trop de baisses de régime, mon assistant m'a bien accompagné. Mon pari a été atteint !

https://www.journaldechambly.com/quatre-athletes-de-la-region-se-demarquent-a-lac-megantic-sport/

==========

LES VERSANTS
www.versants.com

SAINT-BRUNO ET SAINT-BASILE

Des athlètes de notre région à Lac-Mégantic

Frank Jr Rodi
frodi@versants.com

Le samedi 7 juillet 2018, 14h00

Karine Dumont, de Sainte-Julie, participe à ce triathlon.

Crédit photo : Courtoisie

Triathlon extrême Canada Man/Woman

Parmi les participants inscrits en solo au 2e Triathlon extrême Canada Man/Woman, 6 résident sur notre territoire. L'événement se déroulera ce dimanche 8 juillet, dans la région de Lac-Mégantic.

Au sein des athlètes qui s'attaqueront aux 3,8 km de nage, 180 km de vélo et 42 km de course, notons la présence des Julievilloises Annick De Carufel et Karine Dumont, des Montarvillois Jocelyn Couture et Jean Dion, ainsi que du Grandbasilois Martin Lapointe.

En effet, avec ses 3,8 km de nage sur le lac Mégantic, ses 180 km de vélo sur la route des Sommets, ses 42 km de course sur route et sentiers et un dénivelé positif d'environ 4 000 mètres, le Triathlon extrême Canada est décrit comme « le plus intense, le plus sauvage et le plus beau en Amérique du Nord ».

De même qu'en 2017, l'épreuve d'endurance de 226 kilomètres s'amorcera avant le lever du soleil, à 4 h, avec un défilé des 338 participants provenant d'une quinzaine de pays (175 athlètes en solo et 163 athlètes en équipe) à partir du Centre sportif Mégantic, pour se rendre jusqu'au lac, en passant par la Marche du vent.

Ils auront 15 heures pour atteindre le parc du Mont-Mégantic et ensuite franchir les 8,5 km restants avant d'arriver à l'observatoire du Mont-Mégantic, en souhaitant peut-être toucher aux étoiles avant minuit.

6

C'est le nombre de participants de notre région qui s'attaqueront au Triathlon extrême Canada Man/Woman.
Le Triathlon extrême Canada Man/Woman compte parmi les sept courses du « XTRI WORLD TOUR », circuit qui repousse encore plus loin les limites de l'être humain, avec le Norseman, le Celtman, le Swissman, l'Alaskaman, le Swedeman et le Jánošík – Slovak.

Un nouveau maître du sommet

Un nouveau champion sera couronné cette année. En l'absence du Britannique Chris Stirling, vainqueur en 2017 en 11 h 08 min 24 secondes, les yeux seront tournés vers le Québécois Jérôme Bresson, 2 l'an dernier en 11 h 23 min 58 secondes.

Un triathlon extrême est une version suprême du triathlon longue distance, sans point de ravitaillement ni encadrement pendant la course. Les athlètes doivent pratiquement vaincre le parcours seuls, avec quelques assistants.

À propos du Triathlon extrême Canada

Le Triathlon extrême sera le point culminant du week-end du CANADA MAN/WOMAN organisé par ENDURANCE AVENTURE, chef de file dans la préparation et l'encadrement d'événements sportifs internationaux qui sortent des sentiers battus, en partenariat avec la Ville de Lac-Mégantic.

https://www.versants.com/des-athletes-de-notre-region-a-lac-megantic/

==========

métro

DU SUD-OUEST

Le conseiller du Sud-Ouest Alain Vaillancourt complète un triathlon extrême

Par Justine Gravel

(Photo: Gracieuseté – Projet Montréal)Le conseiller du Sud-Ouest, Alain Vaillancourt, a commencé l'épreuve à 4h30, pour la terminer à 23h30.

Plus de 175 athlètes prenaient part au Triathlon extrême Canadan Man/Woman le week-end dernier à Lac Mégantic. Parmi eux, le conseiller du Sud-Ouest, Alain Vaillancourt, complétait cette épreuve physique alliant la nage, le vélo et la course pour une première fois.

«J'ai déjà fait six Ironman « normaux », mais ce n'est même pas comparable. C'est vraiment extrême», dit M. Vaillancourt, au lendemain de son épreuve. Le triathlon débute à 4h30 par une nage à la noirceur

de 3,8 km dans le lac Mégantic, puis 180 km de vélo sur un parcours de 2500 m de dénivelé, pour se terminer avec un marathon de 42 km culminant au sommet du mont Mégantic.

Cette dernière partie de l'épreuve était la plus difficile selon le conseiller. «On termine avec 13 km de grimpe en forêt, dans des grosses roches, à la noirceur avec une lampe frontale», précise celui qui a complété le parcours en 18h 59 minutes.

D'autant plus qu'une vilaine blessure à la cheville l'a forcé à ralentir son entraînement à la course. «Mais, ça m'a permis de m'entraîner plus à la nage», dit celui qui profitait régulièrement de son heure de dîner pour aller faire des longueurs au Centre d'éducation physique et des sports de l'Université de Montréal (CEPSUM). Le vélo reste toutefois l'épreuve qu'il a trouvée la plus facile à compléter, étant un cycliste aguerri.

Défi mental

Outre le côté physique du défi, il y a le côté mental. «Ton corps te dit que tu ne peux plus bouger, ton cerveau te dit d'arrêter. Mais tu ne peux pas l'écouter, il faut que tu continues», se souvient-il.

M. Vaillancourt hésite encore à retenter l'épreuve extrême l'an prochain. Il compte prendre un moment pour se reposer, mais reprendra l'entraînement rapidement pour sa prochaine épreuve: le triathlon international de Montréal en août, qu'il complétera en équipe avec sa fille et la mairesse Valérie Plante.

http://journalmetro.com/local/sud-ouest/actualites/1663979/le-conseiller-du-sud-ouest-alain-vaillancourt-complete-un-ironman-extreme/

==========

Journal régional Le HAUT-SAINT-FRANÇOIS

Trois Chartiervillois à l'assaut du mont Mégantic

3 juillet 2018, 9 h 45 min, par: Jean-Marc Brais

Le 8 juillet à l'aurore, une équipe de natifs de Chartierville s'engagera dans le triathlon Xtreme Canada Man/Woman de Lac-Mégantic. Le parcours totalisant 226 km passera par les municipalités de La Patrie et de Chartierville pour les épreuves de vélo et de course à pied.

Une épreuve hors norme

La compétition internationale réunira plus de 200 athlètes en provenance de partout sur la planète. L'épreuve d'endurance comprend trois volets : 42 km de course à pied, 180 km de vélo et 4 km de nage. Certains athlètes téméraires compléteront le parcours en solo, alors que d'autres se partageront la tâche en équipe par discipline. Il faut entre 11 et 20 heures pour compléter le triathlon extrême.

La journée débute au lac Mégantic pour se poursuivre avec les 180 km de vélo. Les 30 derniers km empruntent la route 212 à La Patrie avant de descendre le long de la 257 jusqu'à Chartierville. Le segment se termine avec la montée de la côte magnétique. La conseillère de la municipalité, Édith Giard, commente ce moment intense auquel se mêle une illusion d'optique. « [Les athlètes] ont l'impression de descendre, mais ils montent. Ils comprennent pas pourquoi ils pédalent ! »

Le point de transition vers la course à pied se fait à la halte routière municipale. Chartierville fournit pour l'occasion une mini cantine pour les accompagnateurs et spectateurs, en plus d'agents de sécurité qui

assureront le bon partage de la route entre les triathlètes et les automobilistes. Mme Giard dit même vouloir ajouter de l'ambiance à l'intersection du village cette année. « [Le coordonnateur de la course] me disait que c'est très apprécié quand il y a des gens sur le bord du chemin qui encouragent. On est un des petits villages qui a été reconnu pour son accueil et sa chaleur. »
Les coureurs passent par les sentiers frontaliers forestiers avant de reprendre en sens inverse la route 257, de bifurquer sur le chemin Petit Canada Est et de réemprunter la forêt à partir de la Base de plein air de La Patrie. Un coup du côté de Notre-Dame-des-Bois, les sportifs se dirigent vers le mont Mégantic afin d'en faire l'ascension et de terminer à son sommet.

Un trio qui n'a pas froid aux yeux
Jean-François Lachance, Éric Fortier et David Grégoire ont tous grandi à Chartierville. Le dernier habite maintenant à Québec, le second, à Sherbrooke, tandis que le premier n'a pas bougé. À vrai dire, il bouge beaucoup dans un sens.
Spectateur lors de l'édition Xtreme Canada Man/Woman 2017, M. Lachance s'est demandé pourquoi il ne mettrait pas sur pied une équipe locale. Il avait joué à la balle avec M. Fortier et connaissait M. Grégoire en tant que biathlète local. De son côté, il est toujours demeuré actif. « J'ai tout le temps été en forme. J'ai fait dix ans de la course de quatre roues. » Ce sport l'a amené à voyager dans toute l'Amérique du Nord dans des événements professionnels.
Au moment de l'entrevue, il restait deux semaines avant le grand départ. « Tout le monde s'entraine fort comme c'est là », affirme Jean-François Lachance. Éric Fortier nage dans le lac Magog, tandis que David Grégoire parcourt les sentiers de la région de la Capitale-Nationale. « Toutes les fois que je sors [en vélo], c'est sur la route du Canada Man. Je vais par Notre-Dame-des-Bois. Dimanche, je suis descendu à Piopolis. Donc le trajet, je vais le connaitre pas mal par cœur. Je m'entraine un peu les soirs, les matins de bonne heure puis les fins de semaine », énumère M. Lachance.
Le Chartiervillois n'a pas le temps de chômer. Il possède avec son père une érablière de 18 000 entailles, en plus d'un garage de mécanique. L'été, il fait les foins et buche du bois. C'est sans compter ses trois enfants qu'il élève en garde partagée. « Ça va être assez dur physiquement. J'ai hâte de voir, mais, d'après moi, on devrait pas faire rire de nous. J'ai regardé les temps que les équipes ont fait l'année passée. On finira peut-être pas dans les dix premiers, mais on sera pas bien loin, je pense. »

http://journalhautsaintfrancois.com/2018/07/03/trois-chartiervillois-a-lassaut-du-mont-megantic/

==========

Affiché le mercredi 18 avril 2018 à 15h

Un défi à couper le souffle pour Nicholas Fournier

Entre la famille, le travail et les aléas de la vie quotidienne, il est parfois bien difficile de faire une place dans son horaire pour exercer une activité physique. Mais rien de tout cela n'arrête Nicholas Fournier, ce père de trois enfants, mari et propriétaire d'entreprise, de s'entrainer afin de participer au triathlon le plus intense en Amérique du Nord.

Caroline Prévost, *EAP*

Le propriétaire de la Clinique de denturologie Fournier, située à Rockland, consacre de 15 à 25 heures par semaine à son entrainement. Son but ultime? Franchir la ligne d'arrivée du *Triathlon extrême Canada Man*, qui se tiendra au début du mois de juillet prochain à Lac-Mégantic.

Le parcours en est à couper le souffle : 3,8 kilomètres de nage sur le lac Mégantic, 180 kilomètres de vélo sur un dénivelé de 2500 mètres en montée et, pour terminer, un trajet de course de 42 kilomètres, qui commence sur la route et qui se termine en montagne, sur un dénivelé de 1200 mètres en montée.

Nicholas Fournier cherchait à participer à une course plus intense que ce à quoi l'on est habitué à voir. Il voulait se donner un défi.

http://www.editionap.ca/un-d-fi-couper-le-souffle-pour-nicholas-fournier

==========

QUÉBEC, CANADA

CANTONS-DE-L'EST

CANTONS-DE-L'EST.COM

TRIATHLON EXTRÊME CANADAMAN / CANADAWOMAN

7 ET 8 JUILLET 2018

Un triathlon extrême dans un parcours à couper le souffle au cœur de la forêt et des montagnes de la région de Mégantic qui enchaine 3,8 km à la nage, 180 km de vélo empruntant la route des Sommets avec un parcours de 2500 m de dénivelé positif et 42 km de course sur route et sentiers avec une arrivée ultime au sommet à l'observatoire du mont Mégantic et 1200 mètres de dénivelé positif! Ce triathlon est le plus intense, le plus sauvage et le plus beau en Amérique du Nord. Les participants devront atteindre le sommet du mont Mégantic avant minuit. Le public est invité à venir applaudir les exploits de ces hommes et ces femmes extraordinaires!

https://www.cantonsdelest.com/evenements/1878/triathlon-extreme-canadaman-canadawoman

==========

Triathlon Xtrême Canada Man / Canada Woman

Ajouter à mes favoris

Du 7 au 8 juillet 2018
Le samedi
www.caxtri.com

Les 7 et 8 juillet prochains, la région accueillera le triathlon extrême Canada Man / Canada Woman. Cette compétition se veut l'ultime triathlon longue distance au Canada! Celui-ci parcourra 14 municipalités de la MRC du Granit et du Haut-St-François et se terminera à l'observatoire du mont Mégantic.

Ce triathlon rend hommage aux bâtisseurs canadiens qui ont su s'adapter aux rudes éléments de la nature et faire de la forêt et des grandes étendues du Québec leur terre de subsistance et d'appartenance.

En résumé le CANADA MAN/ CANADA/WOMEN c'est:

- 3,8 km de nage sur le lac Mégantic avec un départ à l'aurore (départ du parc des Vétérans vers la Baie-des-Sables);
- 180 km de vélo empruntant la Route des Sommets avec un parcours de 2500 m de dénivelé positif (départ de la Baie-des-Sables et arrivée à Chartierville);
- 42 km de course sur route et sentiers avec une arrivée ultime au sommet du mont Mégantic tout près de l'observatoire et 1200 mètres de dénivelé positif!

Ce triathlon est le plus intense, le plus sauvage et le plus beau en Amérique du Nord.

Atteignez les étoiles avant minuit!

http://www.tourisme-megantic.com/fr/evenements/triathlon-xtreme-canada-man-canada-woman

CANADA MAN / CANADA WOMAN « SPRINT »

7 JUILLET

Un nouveau défi attend les triathlètes à Lac-Mégantic ! Endurance Aventure, en collaboration avec la Ville de Lac-Mégantic, vous propose le triathlon CanadaMan/Woman SPRINT. Le 7 juillet prochain, venez participer à un triathlon atypique digne de son grand frère, le triathlon CanadaMan/Woman XTREME qui se tiendra le lendemain.

Le triathlon CanadaMan/Woman Sprint de Lac-Mégantic c'est un défi à votre portée:

- **750 m de nage** dans le lac Mégantic à partir de la magnifique Baie-des-Sables
- **20 km** de vélo de route avec du dénivelé digne du CanadaMan/Woman (Baie-des-Sables/Piopolis)
- **5 km** de course à pied en sentier avec des sections de ''single track'' magnifiques et un point de vue exceptionnel sur l'arrivée au bord du lac Mégantic. Oui, de la course en sentier dans un triathlon! Vive l'aventure!

Un triathlon qui vous fera vivre l'aventure dans un environnement naturel exceptionnel. Un événement sportif qui s'adresse autant à ceux qui veulent un réel défi qu'à ceux qui veulent apprivoiser un triathlon tout en profitant de l'énergie de la fin de semaine CanadaMan/Woman de Lac-Mégantic.

Venez vivre la fin de semaine CanadaMan/Woman en participant à ce nouveau format de triathlon sprint sur un parcours enivrant à la Station touristique Baie-des-Sables. Le lendemain vous viendrez encourager les coureurs locaux et internationaux lors du CanadaMan/Woman Xtreme de Lac-Mégantic. Ils en auront bien besoin!

Une expérience hors du commun dont vous vous souviendrez toute votre vie!
Pour plus d'information et pour inscription, visitez le site WWW.CAXTRI.COM

==========

Blogue de Lyne Bessette

https://lynebessette.wordpress.com/2018/07/11/canada-man-woman-prise-2/