

DOSSIER DE PRESSE



ALPS LAC D'ANNEY MAN

SAINT - JORIOZ

3 & 4 JUN 2023

XTREM TRIATHLON | ALPSMAN HALF

de 2,8 KM | de 100 KM | de 42 KM | de 2 KM | de 100 KM | de 10 KM

XPERIENCE TRIRACE | ALPSKID 3 COURSES

de 1 KM | de 27 KM | de 8 KM | 3 CATEGORIES | DE 6 A 13 ANS

ÉDITO

L'AlpsMan a germé dans la tête de Ludovic Valentin, fervent pratiquant de triathlon, qui, un jour, en regardant un reportage sur le Norseman s'est dit qu'ici aussi, dans les Alpes, au cœur des Bauges et au bord du lac d'Annecy le terrain de jeu était parfait pour accueillir une épreuve de cette dimension.

Le rêve prit forme 2 ans plus tard. En 2016, se tenait la première édition de l'AlpsMan, compétition en phase de devenir le plus beau triathlon de montagne français, avec des spécificités qui ont forgé sa réputation !

Entretien avec Ludovic Valentin et Pierre-Yves Gerland co-organisateurs de l'évènement :

L'AlpsMan est une épreuve qui demande de l'audace à ses participants.

Il vous en a fallu aussi de l'audace pour imaginer un tel évènement ?

À travers cet événement hors norme, nous nous devons de proposer une expérience atypique. Au petit matin, sauter dans un lac aux eaux translucides, entouré des montagnes, c'est magique et marquant ! Il se trouve qu'une bande de sable existait au milieu du lac permettant de garantir la sécurité des athlètes pour un tel départ. Cela nous est donc apparu comme une évidence. Nous sommes le 2ème évènement en Europe à donner un départ depuis un bateau.

Autres spécificités de l'AlpsMan, le Tournant...

Plus qu'une compétition contre les autres concurrents, l'AlpsMan est avant tout un défi personnel, une course contre soi, c'est pour cela que nous avons imaginé un tournant basé sur une barrière horaire et non sur un nombre de participants. Ce système permet à ceux qui arrivent après la barrière horaire de ne pas être stoppés net et d'aller au bout de leur course en devenant Lake finisher. Et si la frustration est trop grande ils ont toujours

la possibilité de revenir l'année d'après pour cette fois finir au Top ! (les Top finishers sont les athlètes réussissant à atteindre le Semnoz).

... et la fameuse cloche !

Ce tournant devait être matérialisé par quelque chose de concret. Au hasard d'une rencontre avec Anne Paccard, nous avons vu que la fonderie Paccard, entreprise historique de notre territoire et patrimoine, était située à seulement 3km de notre camp de base. Avec notre volonté d'impliquer l'économie locale dans l'évènement, l'idée nous est vite venue de matérialiser le tournant par une cloche, devenue très vite l'un des emblèmes forts de l'AlpsMan.

Avec un départ hors du commun, vous ne pouviez conclure sans une arrivée un peu spéciale ?

Tout à fait, nous devons aller au bout du concept ! C'est cette volonté de faire vivre une expérience unique aux participants qui nous a guidés dans la définition du parcours. Avec une arrivée à 2000m d'altitude, sur le toit d'Annecy, la feuille de route est complète et notre objectif atteint puisque l'AlpsMan ne ressemble à aucun autre triathlon !



PROGRAMME



XTREM TRIATHLON

SAM 3 JUN	04h00	Embarquement des participants sur le bateau Libellule	Ponton d'embarquement Village exposant Esplanade de Saint-Jorioz
	05h00	Mise à l'eau des participants	Face au Château de Duingt
	05h30	Départ de l'Xtrem Triathlon	Face au Château de Duingt
	17h30	Fermeture du "Tournant"	Esplanade de Saint-Jorioz
	00h00	Arrêt du chrono	
DIM 4	12h30	Repas et Remise des prix	Esplanade de Saint-Jorioz



HALF TRIATHLON

SAM 3 JUN	08h30	Départ du Half Triathlon	Plage de Saint-Jorioz
	13h30	Estimation 1 ^{ère} arrivée	Sommet du Semnoz
	19h00	Arrêt du chrono	
	19h30	Remise des Prix	Esplanade de Saint-Jorioz



ALPSKID

SAM 3 JUN	09h30	Départ de l'épreuve des poussins et mini-poussins	Plage de Saint-Jorioz
	10h00	Départ de l'épreuve des Pupilles suivie de l'épreuve des Benjamins	Plage de Saint-Jorioz
	11h00	Remise des prix	Esplanade de Saint-Jorioz

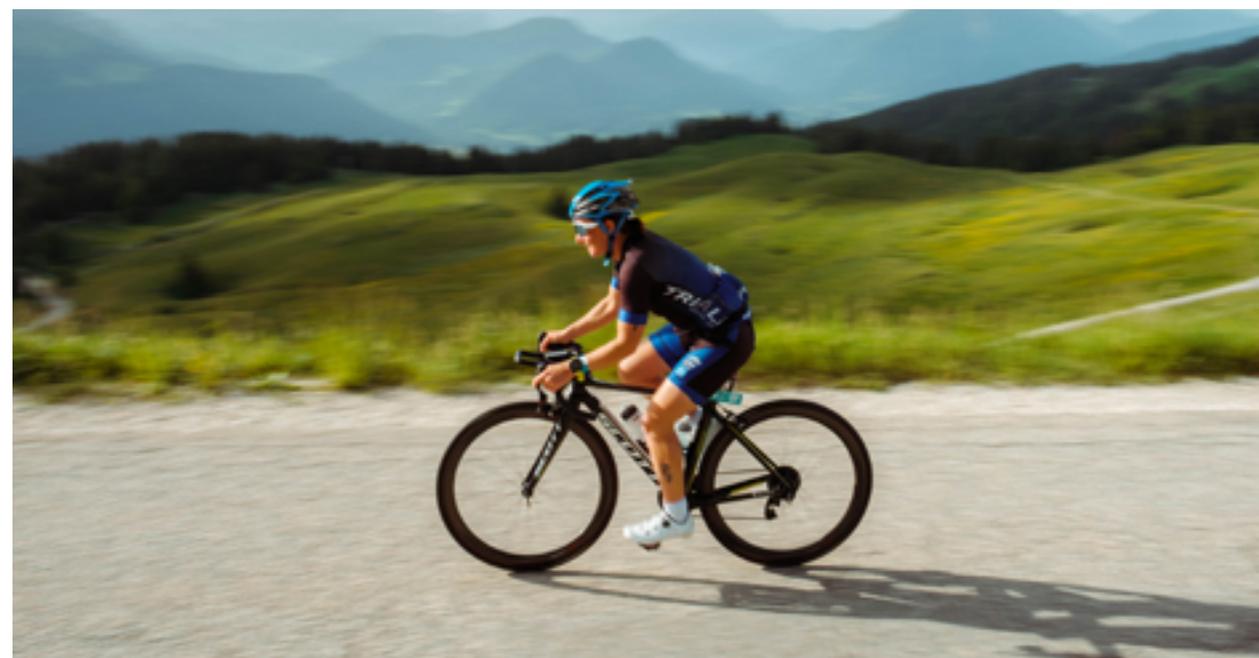


XPERIENCE TRIRACE

DIM 4 JUN	08h30	Départ de l'épreuve natation	Plage de Saint-Jorioz
	9h30	Mise hors course des nageurs encore dans l'eau	
	09h45	Départ de l'épreuve vélo	Plage de Saint-Jorioz
	11h45	Mise hors course des concurrents encore en course	
	12h00	1 ^{er} départ de l'épreuve de course à pied selon le classement des 2 premières épreuves	Esplanade de Saint-Jorioz
	13h30	Remise des prix	Esplanade de Saint-Jorioz

VILLAGE EXPOSANTS

VEN 2 JUN	13h00 - 19h00	Ouverture du Village Exposants	Esplanade de Saint-Jorioz
SAM 3 JUN	10h00 - 20h00	Ouverture du Village Exposants	Esplanade de Saint-Jorioz
DIM 4 JUN	08h00 - 14h00	Ouverture du Village Exposants	Esplanade de Saint-Jorioz





C'est le samedi 3 juin, pour sa 7^{ème} édition que l'Alpsman Xtrem triathlon, star XXL de ce week-end, aura lieu.

Lancée en 2016, l'aventure Alpsman, qui n'a cessé de s'agrandir, connaît aujourd'hui une renommée internationale.

Un triathlon extrême, dans un site exceptionnel, autour du lac d'Annecy : l'AlpsMan c'est le défi, au cœur d'un environnement naturel de rêve.

La course évolue dans un milieu comme nulle part ailleurs, entre le lac d'Annecy et le massif des Bauges. La natation se déroule dans l'un des lacs les plus purs d'Europe, avec un départ de course unique en France à bord d'un bateau. Dès les premières lueurs du jour, au centre du lac, la corne de brume du départ retentit !

Après l'épreuve de natation, c'est au tour du vélo: **180 kilomètres et 4000 mètres de dénivelé positif** : le profil en dit long sur la difficulté !

Et enfin la course à pied, un format marathon avec une arrivée grandiose au sommet du Semnoz.

Mais attention, pour être top finisher il faut sonner **LA cloche** : seuls les coureurs arrivant à 17h30 au point appelé "Le Tournant" au km 25, peuvent espérer monter au sommet du Semnoz à plus de 1 600 m d'altitude et boucler cette aventure incroyable ! Ils deviennent alors Top finisher. Les autres coureurs terminent l'épreuve sur la boucle commune autour de Saint-Jorioz avec des passages en bord de lac et sur la piste cyclable. Ils sont ainsi Lake finisher.

XTREM



QUELQUES HEURES
DANS LA PEAU
D'UN TRIATHLÈTE DE L'XTREM

1/ NATATION

3,8KM > DÉPART MILIEU DU LAC



04H00

Rassemblés sur l'embarcadère de Saint-Jorioz, les triathlètes sont invités à monter à bord du Libellule, un bateau de croisière plus habitué à accueillir des touristes que des triathlètes en combinaison néoprène.



04H30

L'ambiance est feutrée, les athlètes sont concentrés tandis que le bateau les mène au point de départ.



05H00

Le bruit des fermetures éclair et le grincement des bonnets de bain résonnent sur le Libellule. Il est temps de se jeter à l'eau ! Les premiers courageux s'avancent et profitent quelques instants du spectacle des premières lueurs du jour sur les eaux translucides du lac, puis s'élancent un à un depuis le pont du bateau pour rejoindre la ligne de départ installée à une centaine de mètres.



05H30

La corne de brume retentit brisant le silence du petit matin. Les triathlètes s'élancent alors pour la première épreuve de ce triathlon extrême : 3,8km de natation dans les eaux limpides du lac.



06H20

Les premiers bonnets de bain pointent à l'horizon. Acclamée par leurs proches, la tête de course sort de l'eau en courant pour se changer et enchaîner avec la 2^{ème} discipline...

2/ VÉLO

180KM ET 4000M D+



06H30

La transition négociée, c'est la tête dans le guidon que les coureurs s'échappent pour 180 km de vélo au cœur du Parc naturel régional du Massif des Bauges.



08H15

Passage du col du Semnoz culminant à 1660m d'altitude, suivi par l'ascension du col des Prés (qu'ils passeront deux fois) pour finir par le col de Leschaux avant de redescendre sur Saint-Jorioz.



13H15

Les derniers coups de pédale sont donnés à l'approche de Saint-Jorioz pour troquer le vélo contre les baskets et s'élancer vers la dernière étape, la course à pied...

**UN PARCOURS DIGNE
D'UNE ÉTAPE DU
TOUR DE FRANCE !**



**UN MARATHON TRAIL
POUR FINIR
EN APOTHÉOSE SUR
LE TOIT D'ANNECY**

3/ COURSE À PIED

42,2 KM ET 1300M D+



13H30

C'est parti pour 42,2 km de course à pied sur un format atypique avec deux arrivées distinctes : une au sommet du Semnoz à 1699 m d'altitude et une autre au niveau du lac d'Annecy à Saint-Jorioz. Le choix est arbitré par une barrière horaire dénommée "le Tournant" au 25^{ème} km matérialisée par une énorme cloche au cœur du village exposants.



15H45

Les potentiels prétendants à la victoire sonnent la cloche. Dès lors, les athlètes qui franchissent "le Tournant" avant 17h30, soit après 12 heures de course, sont autorisés à sonner la mythique cloche et à s'engager pour la montée finale en mode trail jusqu'au sommet du Semnoz, sur "Le toit d'Annecy". Ils seront alors Top Finisher.



17H30

Barrière horaire oblige, les concurrents ne parvenant pas à passer avant cette heure finissent leur marathon en parcourant les 17km restants sur une boucle longeant les bords du lac d'Annecy. Ils seront Lake Finisher.



17H30

Arrivée des premiers Top Finisher au Semnoz

20H00

Arrivée des premiers Lake Finisher à Saint-Jorioz

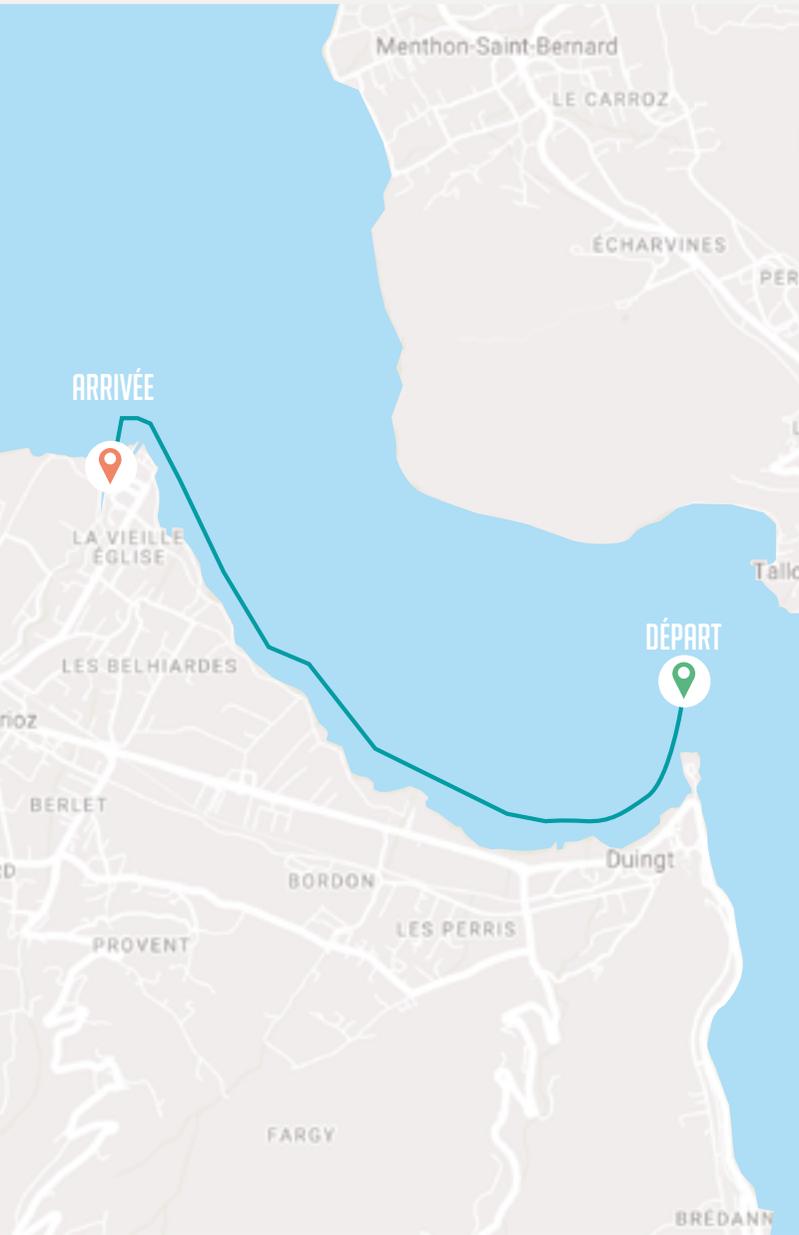


0H00

Arrêt du chrono

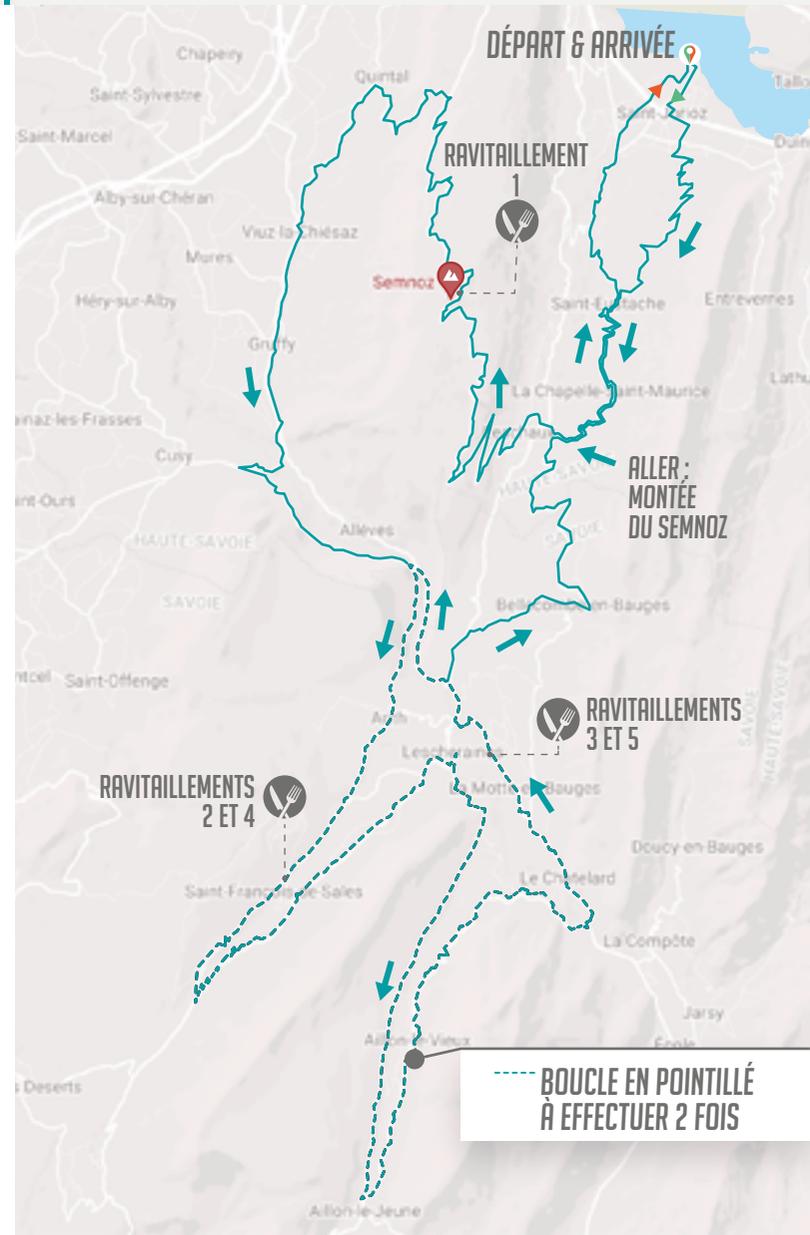
NATATION | ÉTAPE 1

3,8 KM



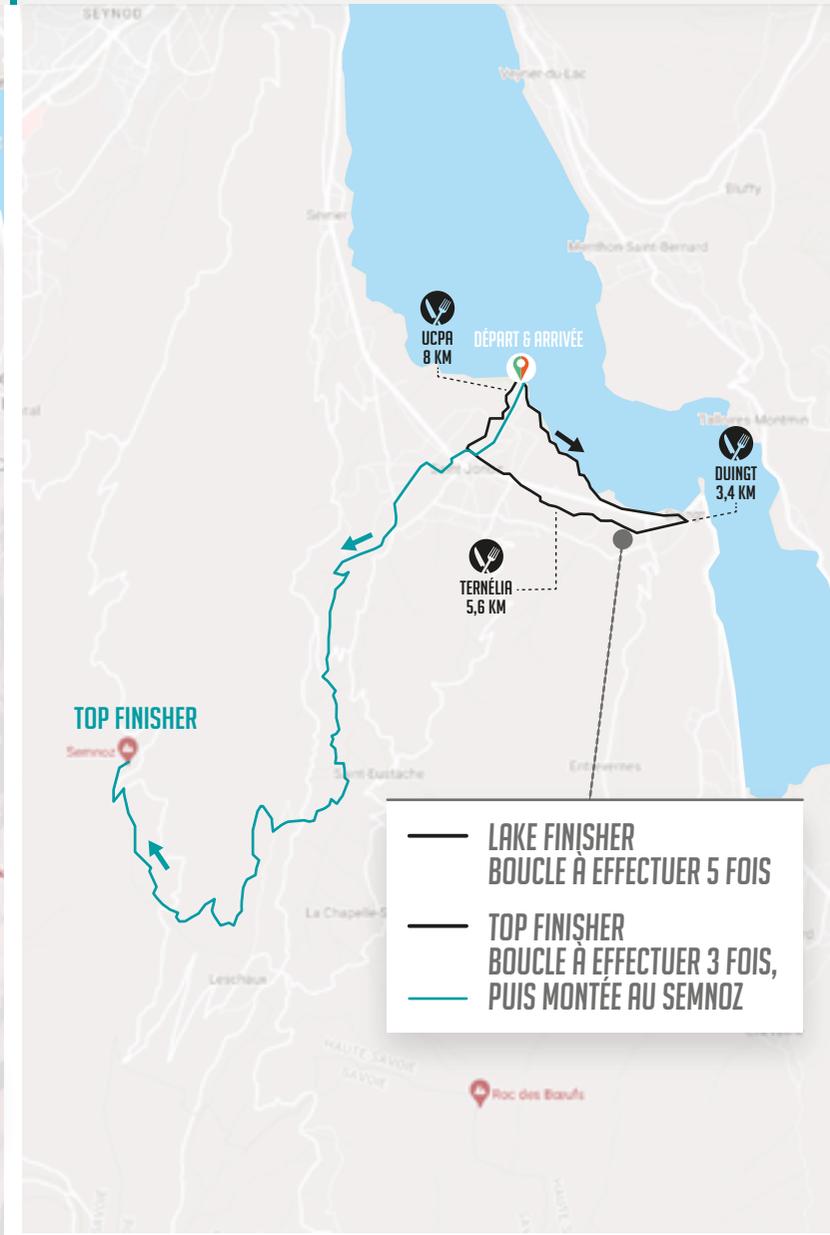
VÉLO | ÉTAPE 2

180 KM - D+ 4000 M

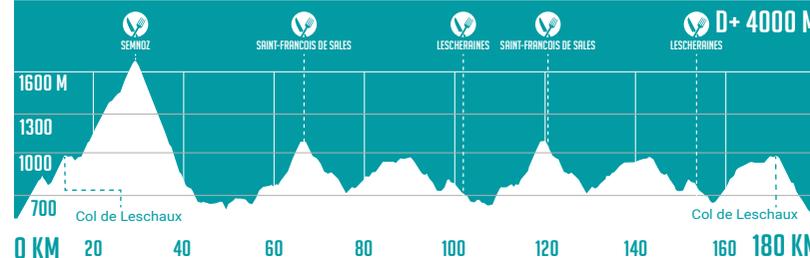


COURSE À PIED | ÉTAPE 3

42 KM



VISUALISEZ LES TRACÉS ICI

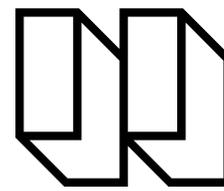




« LE TRUC LE PLUS MAGIQUE ICI ET QUE L'ON VOIT NULLE PART AILLEURS C'EST LA DERNIÈRE MONTÉE. »

THOMAS LEMAITRE

Double vainqueur AplsMan Xtrem 2019 & 2022



FINIR TOP FINISHER, UN CHALLENGE DANS LE CHALLENGE !

THOMAS LEMAITRE,
42 ANS,

DOUBLE VAINQUEUR DE L'XTREM TRIATHLON
EN 2019 ET 2022

"J'avais déjà gagné en 2019 mais je n'avais pas autant savouré (sic qu'en 2022). Là, j'ai vraiment apprécié [...] j'avais envie de pleurer en sonnant la cloche et quand je suis arrivé ! Le truc le plus magique ici et que l'on voit nulle part ailleurs c'est la dernière montée. C'est vraiment spécifique, il n'y a aucun autre triathlon en France où il y a un truc comme ça. C'est vraiment LE truc à sensation."

VISER LA LUNE !



LORENA RONDY,
28 ANS,

JE PARS DU PRINCIPE QUE TOUT LE MONDE PEUT SE FIXER CE GENRE D'OBJECTIF, J'EN SUIS LA PREUVE MÊME. [...]

" Il faut vraiment se préparer, pour moi c'est ce qu'il y a de plus important, et c'est le message que j'essaie de véhiculer; Allez-y, fixez-vous des objectifs fous, ayez l'envie d'atteindre des rêves fous. "



FAIRE LE GRAND SAUT : DU HALF À L'XTREM TRIATHLON

JE M'ÉTAIS JURÉ QUE JE NE REFERAI
PLUS JAMAIS DE LONG.

GUILAUME CAMOUS,
40 ANS,

" En franchissant la ligne d'un ultra trail il y a longtemps, je m'étais juré de ne plus jamais faire de long. L'année dernière, j'ai vu que l'AlpsMan proposait un Half. Comme j'adore Annecy, j'ai décidé de tenter l'expérience sur le Half. Comme quoi il ne faut jamais dire jamais, deux semaines plus tard, j'étais finalement inscrit sur l'Xtrem. Je me suis entraîné pendant 6 mois pour être là avec un programme d'entraînement pour avoir un suivi quotidien.

C'est une sorte d'alchimie un peu complexe à trouver avec sa famille, ses amis, mais on aménage. J'avais un objectif : sonner la cloche parce que c'est mythique ! Et le terminer, pour moi c'est le terminer là-haut, et c'est la symbolique de passer du Half au long. "



HALF TRIATHLON

ALPS MAN

LAC D'ANNECY

Une moitié de parcours mais un vrai triathlon de montagne, dans un décor grandiose, où la gestion de course est primordiale pour espérer voir la ligne d'arrivée au sommet du Semnoz. Un half qui garde l'ADN AlpsMan !

 **NATATION : 1,9 KM**

1,9 km de natation au départ de la plage de Saint-Jorioz. Les triathlètes enchaînent 2 boucles de 950 m dans les eaux cristallines du lac d'Annecy avec une sortie à l'australienne sous les encouragements du public

 **COURSE À PIED : 16 KM - 1 300 M D+**

La partie course à pied est "simple", une montée sèche de 16 km et 1300 m de D+ en trail reprenant le parcours de l'Xtrem pour arriver sur le toit d'Annecy au sommet du Semnoz à 1699 m d'altitude.

 **VÉLO : 100 KM - 2 400 M D+**

100km de vélo dans le Parc naturel régional du Massif des Bauges avec un profil très montagneux : le col de Leschaux, puis le col de Plainpallais et enfin le col des Prés sont à gravir, pour un total de 2 400m de dénivelé positif.

HALF

1.9 KM NATATION | 100 KM VELO > 2 400M D+ | 16 KM COURSE A PIED > 1 300M D+

NATATION | ÉTAPE 1

ÉTAPE 1

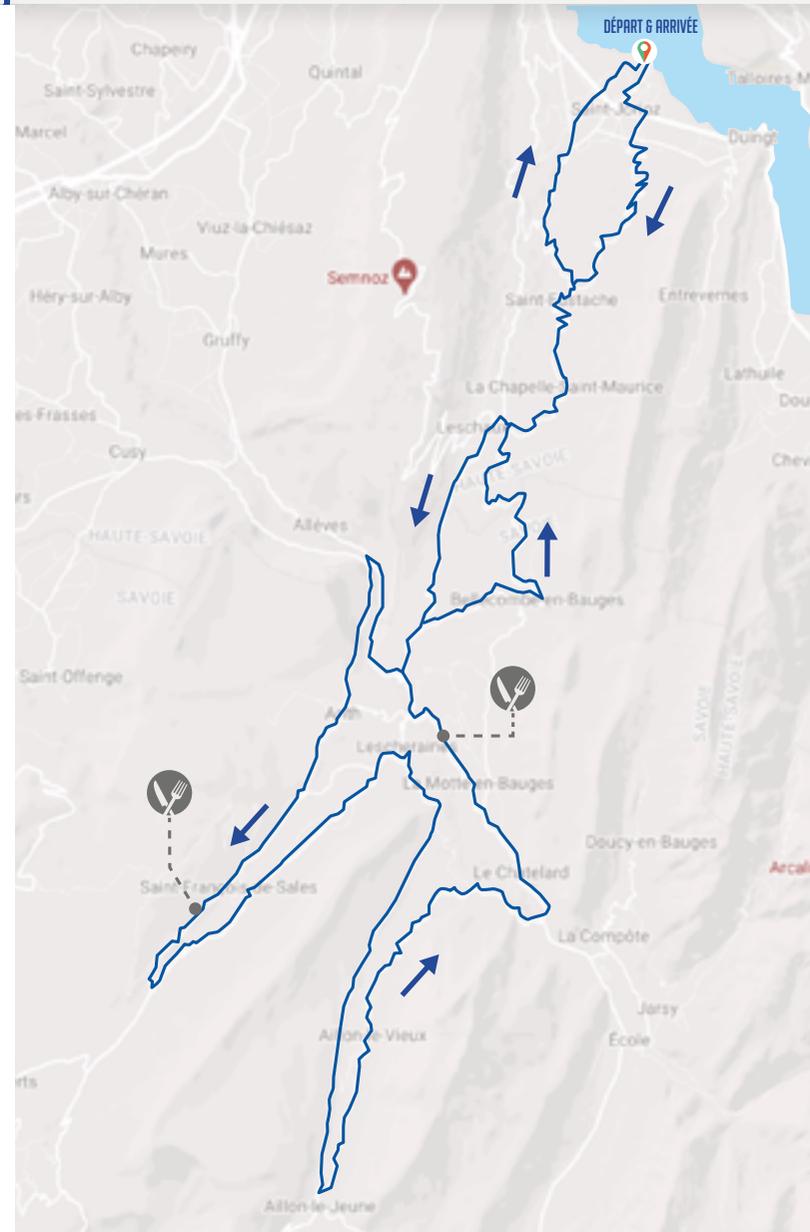
2 KM



VÉLO | ÉTAPE 2

ÉTAPE 2

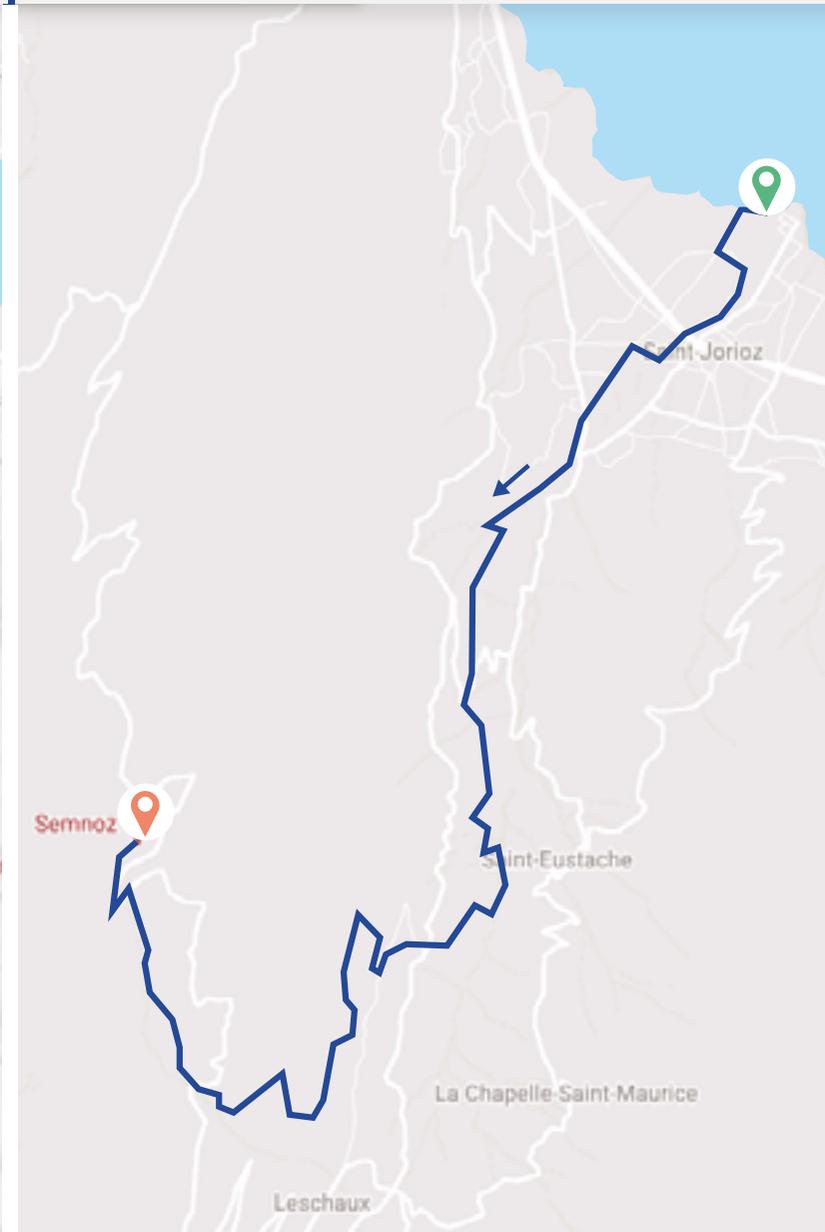
100 KM D+ 1920 M



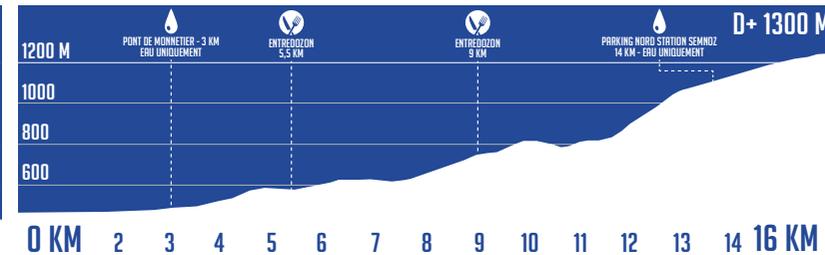
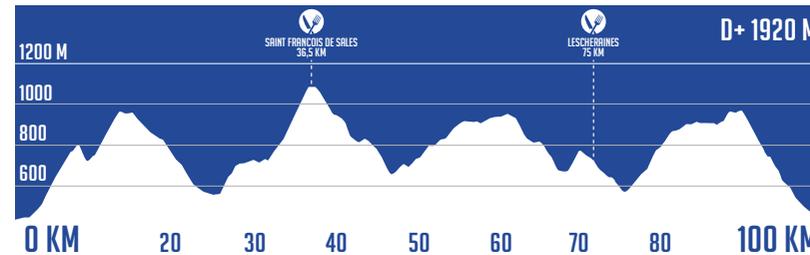
COURSE À PIED | ÉTAPE 3

ÉTAPE 3

16 KM D+ 1300 M



VISUALISEZ LES
LES TRACÉS ICI



XPERIENCE TRI-RACE

ALPS

LAC
D'ANNECY

Épreuve dédiée à tous ceux qui ont rêvé de prendre le départ d'un triathlon mais qui n'ont jamais osé ! C'est le format accessible avec les 3 disciplines sans les transitions et sans la pression !

Avec un départ en mass start au lever du soleil depuis la plage de Saint-Jorioz, les participants s'élancent pour 1 km de natation, ils partent après sur un format court et intense de 27 km de vélo avec 600 D+ sur les hauteurs d'Annecy en parcourant le col de Leschaux (897m). L'expérience se termine avec un départ basé sur les 2 épreuves précédentes : les 50 premiers s'élancent ensemble et les suivants enchaînent par vague. Tous réalisent 8,3 km de course à pied pour une expérience complète !

 **NATATION : 1 KM**

Le départ en mass start se fait de la plage de Saint-Jorioz. Les participants longent le rivage jusqu'à l'esplanade du lac et reviennent par le large pour finir sur la plage de Saint-Jorioz. Une épreuve au lever du soleil dans les eaux cristallines du lac d'Annecy.

veille. Un départ depuis l'esplanade du lac puis une montée à Saint-Eustache, direction le col de Leschaux (897 m) et un retour à Saint-Jorioz : un format court mais intense avec 600 D+.

 **COURSE À PIED : 8,3 KM**

Un départ en poursuite basé sur les temps des deux épreuves précédentes lance les 50 premiers athlètes sur une boucle typée running. Pour les suivants, les départs se font par vague, toujours selon les temps cumulés des deux premières disciplines.

 **VÉLO : 27 KM**

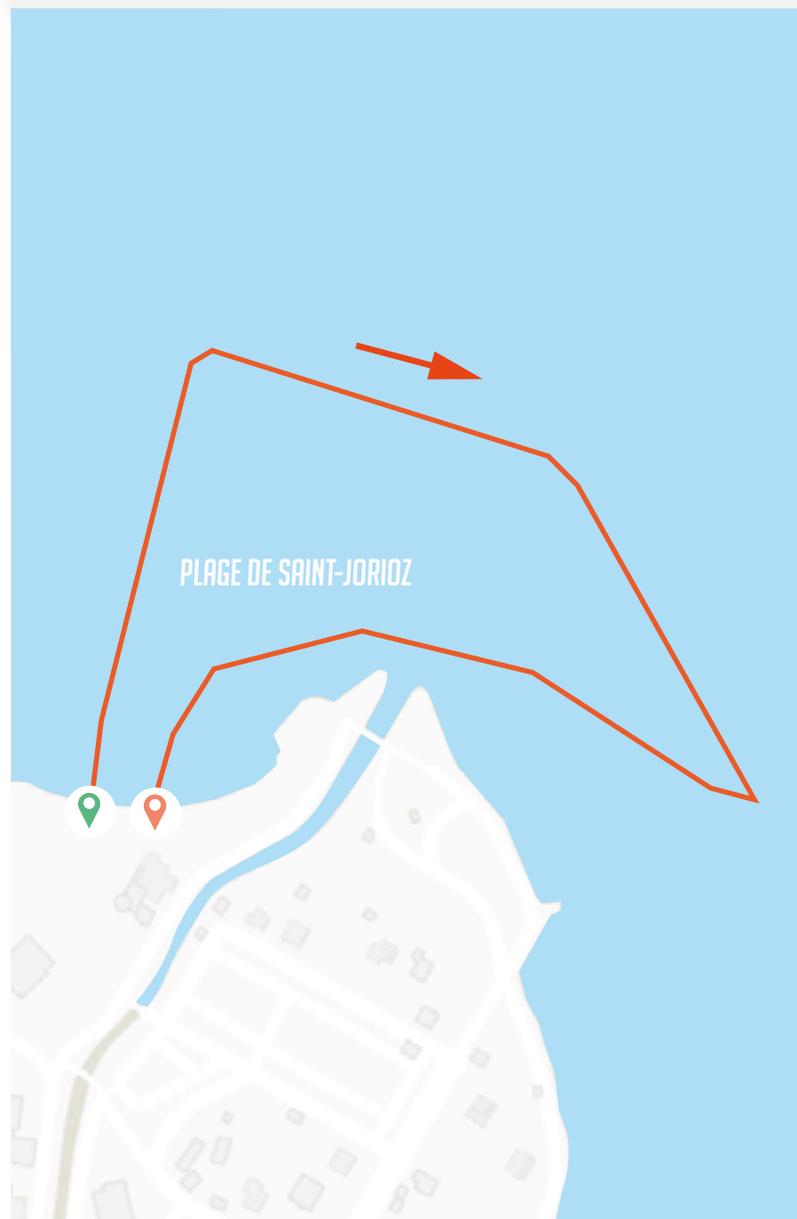
L'épreuve de vélo emmène les participants sur les traces du parcours de l'Xtrem Triathlon de la

XPERIENCE LAC

1 KM NATATION | 27 KM VELO | 8.3 KM COURSE A PIED

NATATION | ÉTAPE 1

1 KM



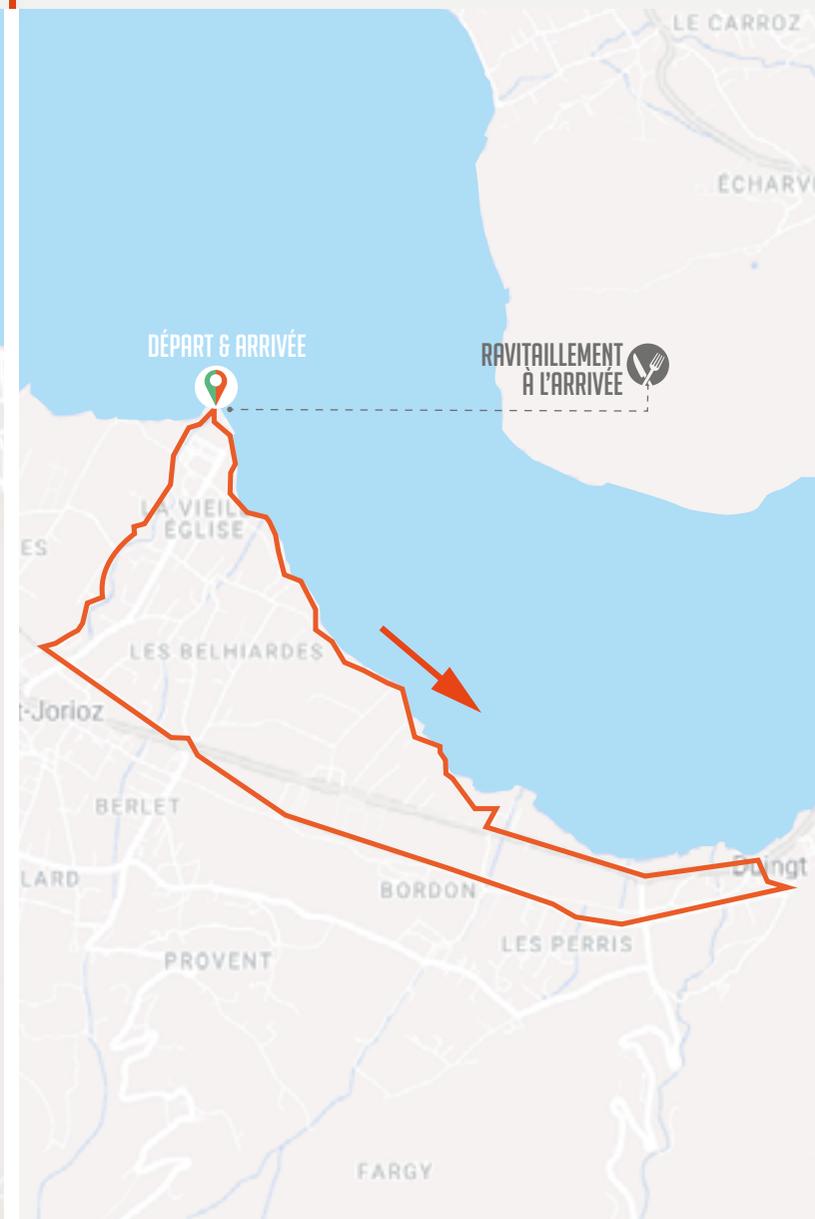
VÉLO | ÉTAPE 2

27 KM - 482 M D+

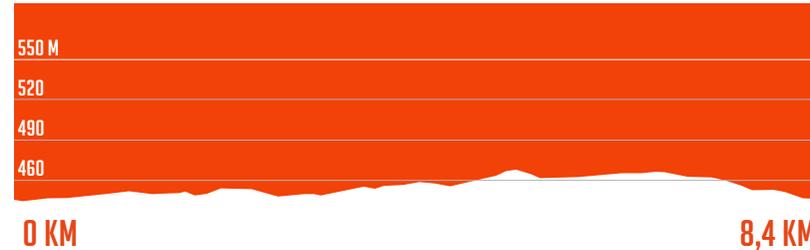
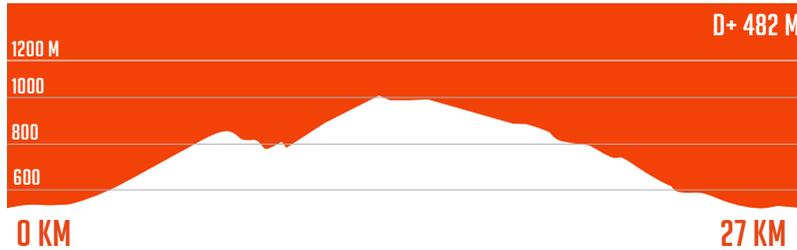


COURSE À PIED | ÉTAPE 3

8,4 KM



VISUALISEZ LES
LES TRACÉS ICI



IDÉES REPORTAGES

1 Après la tendance du marathon, puis celle de l'IronMan, **qui sont ces français et ces françaises de plus en plus nombreuses, qui se challengent pour venir à bout d'un Triathlon Extrême et viennent participer à la fête ?**

2 Des amateurs aux profils extrêmement divers et souvent atypiques s'inscrivent pour diverses raisons : **le défi des 40 ou 50 ans, en soutien à une association, pour une 1ère expérience sur un triathlon, à la suite d'un accident ou d'une maladie, pour une demande en mariage...**
L'organisation rassemble et sélectionne des "histoires" pour répondre aux demandes de sujets ou proposer des angles de reportage.

3 **J'ai testé mon premier triathlon !** Reportage "inside" sur l'Alpsman Xperience : 1km de natation, 27 km de vélo et 8,3 km de course à pied à savourer sans les transitions et sans la pression !

4 Le sport rassemble ! Ils ont 40 ans d'écart et seront au départ de l'AlpsMan Xtrem Triathlon avec la même motivation mais des objectifs différents...
Portraits croisés du plus jeune et du plus "sage" des participants.

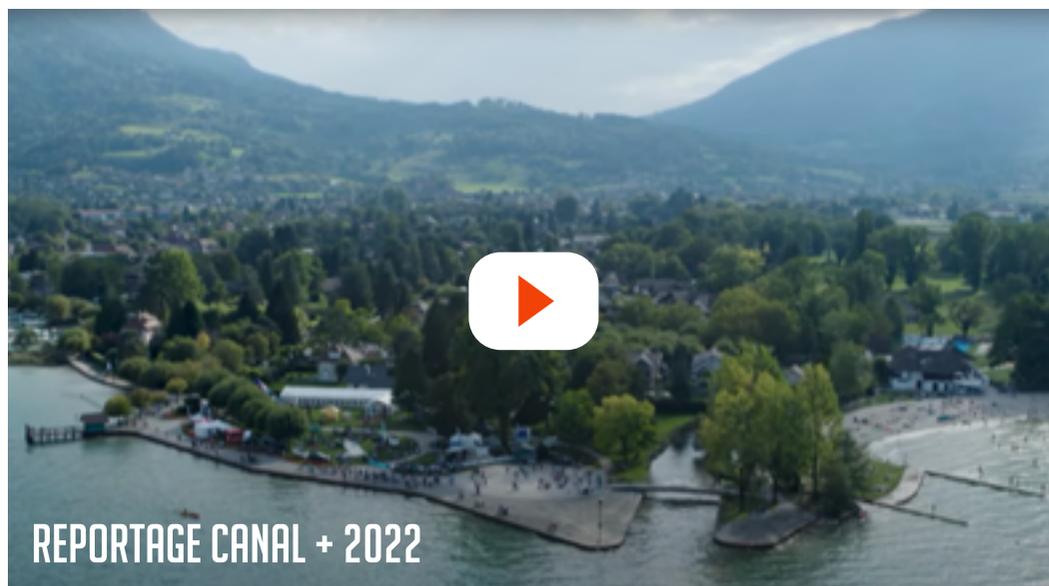
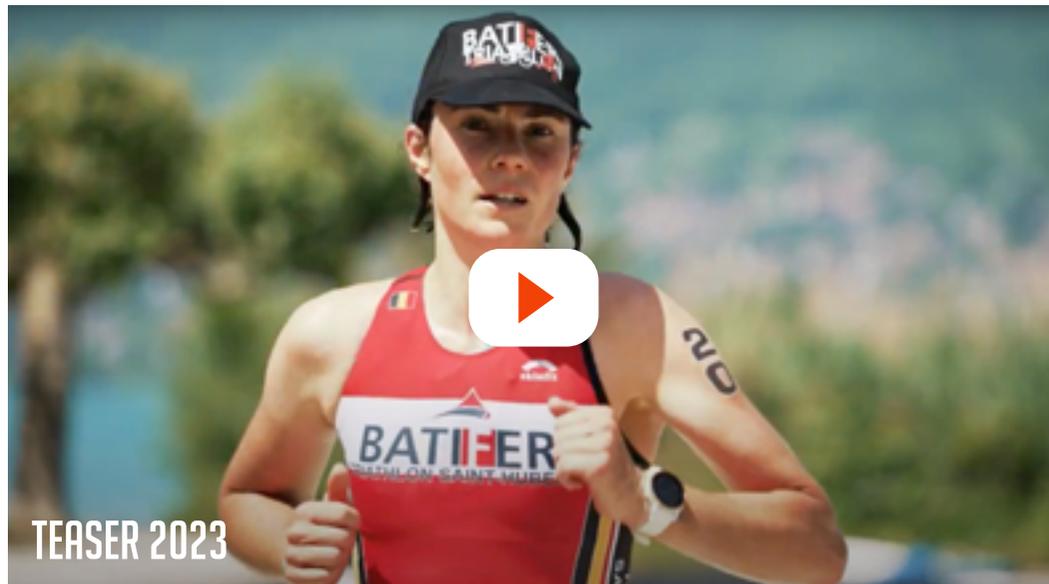
5 La sécurité avec un départ depuis le milieu du lac d'Annecy, une arrivée de nuit pour beaucoup, la technicité du parcours, autant de **paramètres que doivent gérer les bénévoles et professionnels sur le terrain : une coordination millimétrée !**

6 Histoire de couple ! **Monsieur sera au départ de l'Xtrem, madame inscrite au Half.**



RETOUR EN IMAGES

CLIQUER SUR LES VIDÉOS POUR LES VOIR EN LIGNE





ALPS MAN LAC D'ANNECY

SAINT - JORIOZ
3 & 4 JUIN 2023

XTREM TRIATHLON | ALPSMAN HALF
3.8 KM | 180 KM | 42 KM | 2 KM | 100 KM | 18 KM
XPERIENCE TRIRACE | ALPSKID 3 COURSES
1 KM | 27 KM | 8 KM | 3 CATEGORIES DE 6 à 13 ANS

CONTACTS



PAULINE SCUOTTO

pauline@linkscom.fr

06 65 07 75 98



CAROLE DEU

carole@linkscom.fr

06 17 56 74 53



ALPS-MAN.COM

