

# DOSSIER DE PRESSE



# ALPS LAC D'ANNECY

SAINT - JORIOZ  
4 & 5 JUIN 2022

**XTREM TRIATHLON**  
3.8 KM | 180 KM | 42 KM

**ALPSMAN HALF**  
2 KM | 100 KM | 18 KM

**XPERIENCE TRIACE**  
1 KM | 27 KM | 8 KM

**ALPSKID 3 COURSES**  
3 CATEGORIES | DE 6 À 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.*

*2 ans plus tard, il prit forme et en 2016, l'AlpsMan était né et 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

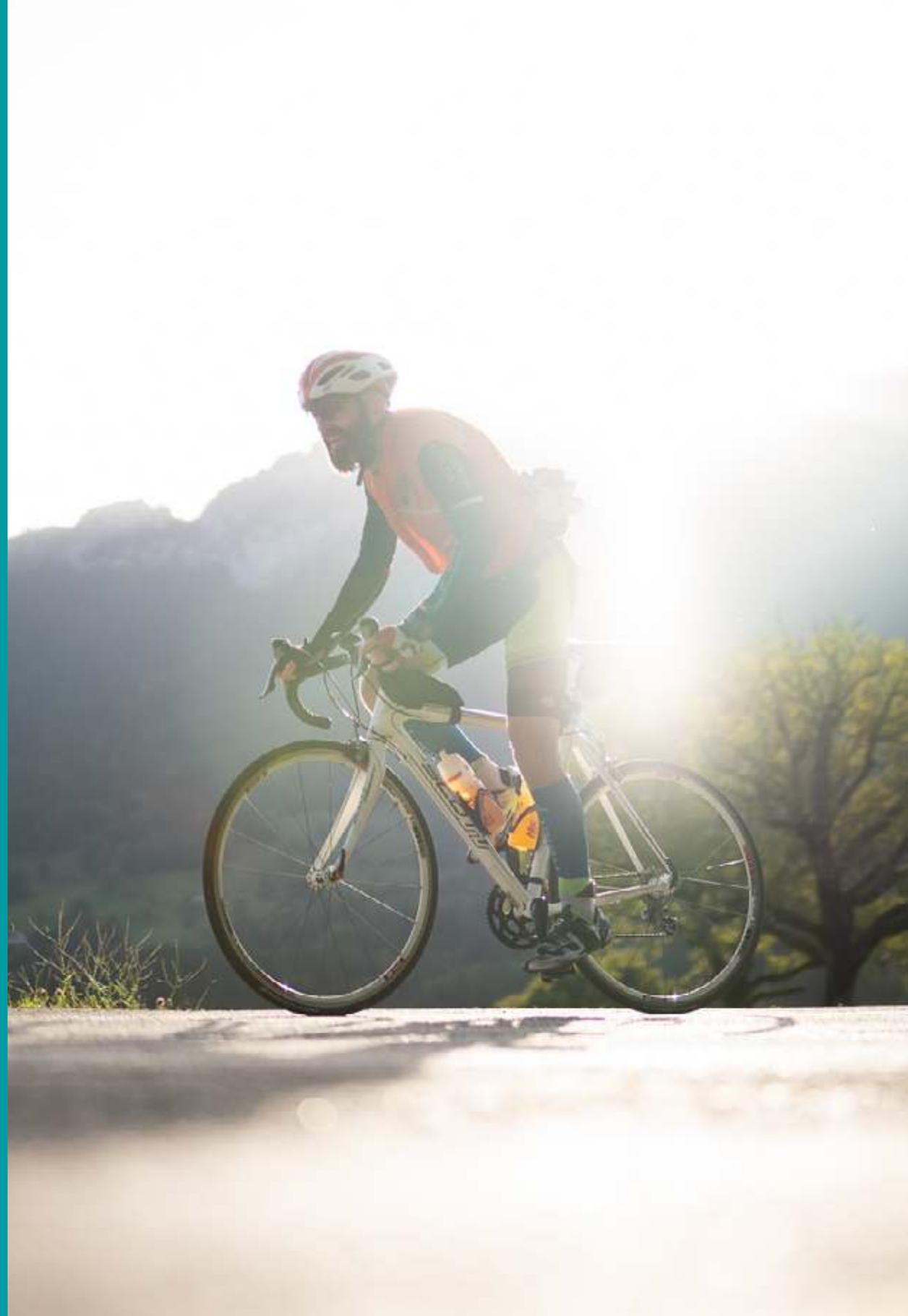
la possibilité de revenir l'année d'après pour cette fois finir au Top ! (les Top finishers sont les athlètes réussissant à atteindre le Semnoz).

***... 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

<b>SAM 4 JUN</b>	<b>04h00</b>	Embarquement des participants sur le navire Libellule	Ponton d'embarquement Village exposant Esplanade de Saint-Jorioz
	<b>05h00</b>	Mise à l'eau des participants	Face au Château de Duingt
	<b>05h30</b>	Départ de l'Xtrem Triathlon	Face au Château de Duingt
	<b>17h30</b>	Fermeture du "Tournant"	Esplanade de Saint-Jorioz
<b>DIM 5</b>	<b>00h00</b>	Arrêt du chrono	
	<b>12h30</b>	Repas et Remise des prix	Esplanade de Saint-Jorioz



## HALF TRIATHLON

<b>SAM 4 JUN</b>	<b>08h30</b>	Départ du Half Triathlon	Plage de Saint-Jorioz
	<b>13h30</b>	Estimation 1 <sup>ère</sup> arrivée	Sommet du Semnoz
	<b>19h00</b>	Arrêt du chrono	
	<b>19h30</b>	Remise des Prix	Esplanade de Saint-Jorioz



## ALPSKID

<b>SAM 4 JUN</b>	<b>09h30</b>	Départ de l'épreuve des poussins et mini-poussins	Plage de Saint-Jorioz
	<b>10h00</b>	Suivi de l'épreuve des Pupilles et de l'épreuve des Benjamins	Plage de Saint-Jorioz
	<b>11h00</b>	Remise des prix	Esplanade de Saint-Jorioz



## XPERIENCE TRIRACE

<b>DIM 5 JUN</b>	<b>08h30</b>	Départ de l'épreuve natation	Plage de Saint-Jorioz
	<b>9h30</b>	Mise hors course des nageurs encore dans l'eau	vv
	<b>09h45</b>	Départ de l'épreuve vélo	Plage de Saint-Jorioz
	<b>11h45</b>	Mise hors course des concurrents encore en course	
	<b>12h00</b>	1 <sup>er</sup> départ de l'épreuve de course à pied selon le classement des 2 premières épreuves	Esplanade de Saint-Jorioz
	<b>13h30</b>	Remise des prix	Esplanade de Saint-Jorioz

## VILLAGE EXPOSANTS

<b>VEN 3 JUN</b>	<b>13h00 - 19h00</b>	Ouverture du Village Exposants	Esplanade de Saint-Jorioz
<b>SAM 4 JUN</b>	<b>10h00 - 20h00</b>	Ouverture du Village Exposants	Esplanade de Saint-Jorioz
<b>DIM 5 JUN</b>	<b>08h00 - 14h00</b>	Ouverture du Village Exposants	Esplanade de Saint-Jorioz





C'est le samedi 4 juin, pour sa 6<sup>ème</sup> 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 nul 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: **183 kilomètres et 4300 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

# FOCUS 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 Libellule 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<sup>ème</sup> discipline...

# 2/ VÉLO

183KM, 5 COLS ET 4300M D+



06H30

La transition négociée, c'est la tête dans le guidon que les coureurs s'échappent pour 183 km de vélo au cœur du Parc Naturel Régional du massif des Bauges.



08H15

Passage du plus haut des 5 cols, le Semnoz culminant à 1660m d'altitude, suivi du col de Plainpalais, 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<sup>ème</sup> 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

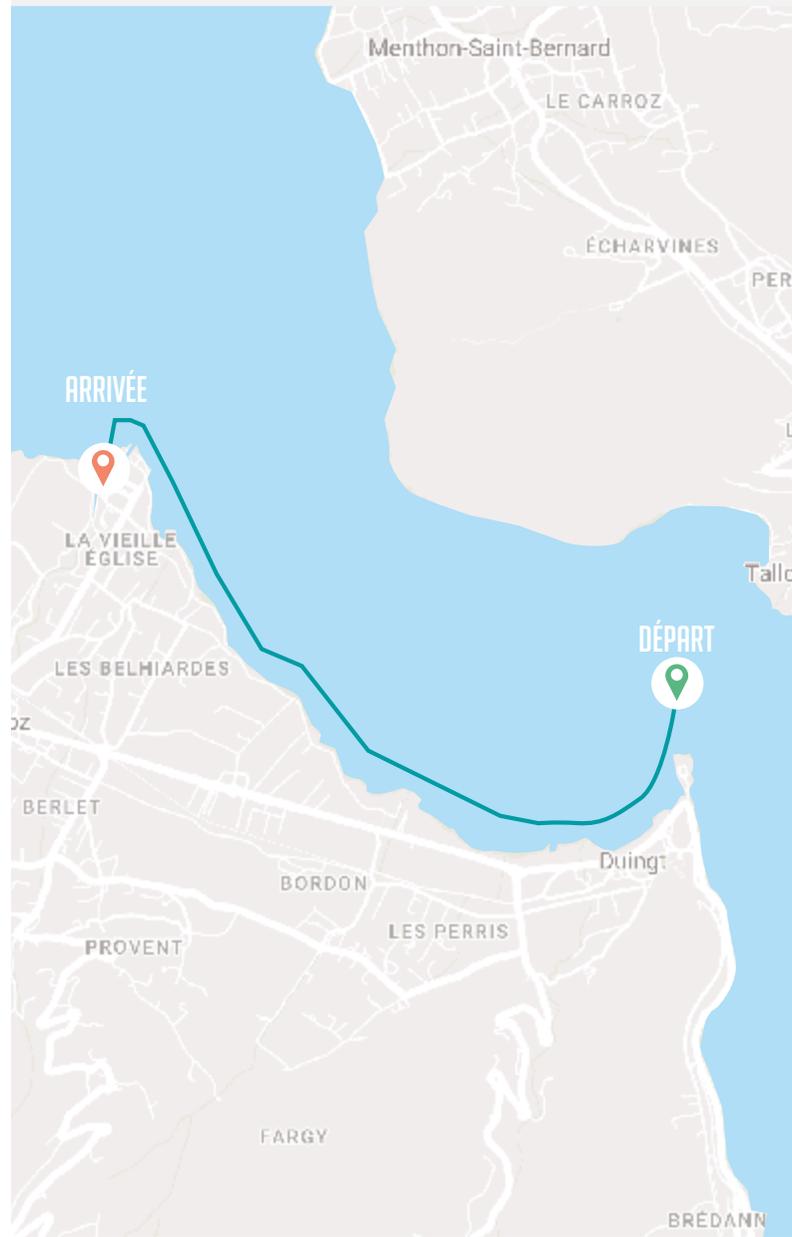


0H00

Arrêt du chrono

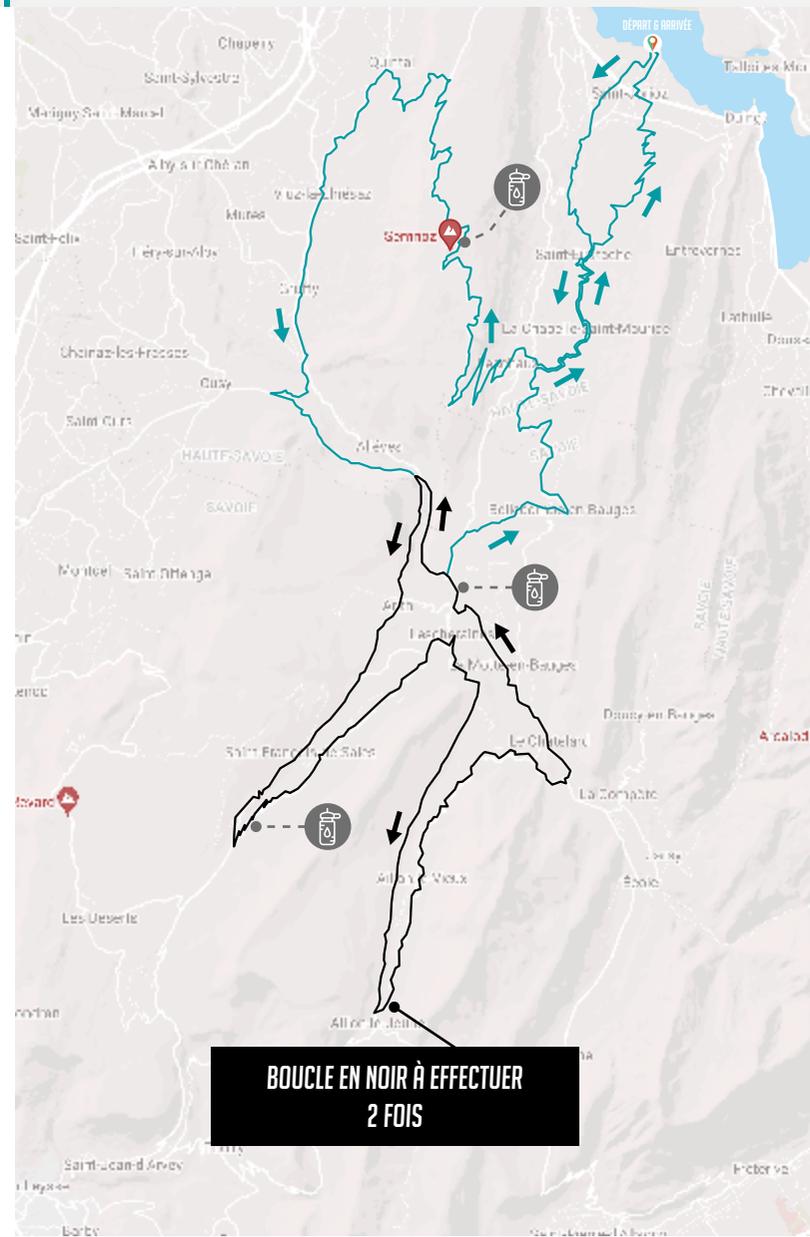
## NATATION | ÉTAPE 1

3,8 KM



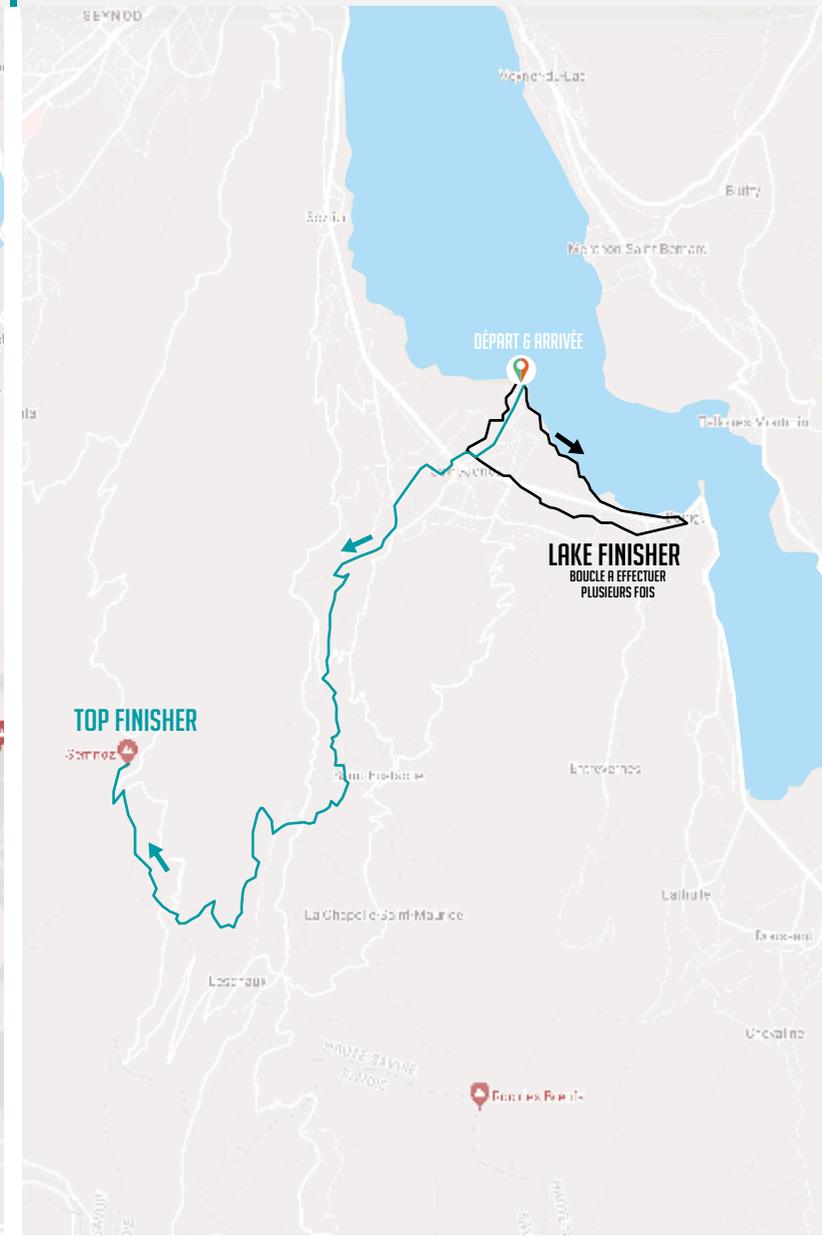
## VÉLO | ÉTAPE 2

180 KM



## COURSE À PIED | ÉTAPE 3

42 KM



VISUALISEZ LES  
LES TRACÉS ICI





## FINIR TOP FINISHER, UN CHALLENGE DANS LE CHALLENGE !

Lake Finisher en 2021, Clément entend bien gravir le Semnoz en 2022 !

**CLÉMENT, 28 ANS,  
NOTAIRE, BOUCHES DU RHÔNE**

*"L'AlpsMan 2021, c'était mon tout premier triathlon extrême ! J'ai choisi cet événement car c'était le plus impressionnant pour moi, avec le départ bateau de nuit et le gros dénivelé sur la partie vélo !*

*Cette année, je me réinscris car je vise le Top Finisher ! J'y retourne aussi pour l'ambiance car, en plus des paysages grandioses, ce que j'ai vraiment apprécié l'année dernière c'est la convivialité entre les participants.*

*Sur un format long comme celui-ci, on est moins dans le sprint "la tête dans le guidon" mais plus sur de l'endurance où l'on peut prendre le temps de vivre l'événement à 200%, de profiter et de partager.*

*J'ai fait de très belles rencontres et je suis très content à l'idée de retrouver cette atmosphère communautaire qui est pour moi unique à l'AlpsMan !"*



## VISER LA LUNE !

Vainqueur femme en 2021 (et 20ème au scratch en 13h37'07), Elodie espère réitérer l'exploit cette année encore !

**ELODIE DAVY, 36 ANS,  
ÉDUCATRICE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE**

*"Maintenant que je connais l'épreuve, j'ai à cœur de voir ce que je peux valoir par rapport à des professionnels ! Je retente donc l'AlpsMan pour le défi perso mais aussi parce que j'aime beaucoup le format de cette épreuve.*

*En effet, de par sa longueur et son relief, la gestion de l'effort, de l'hydratation et de l'alimentation sont différentes. Être une femme sur l'AlpsMan ? Ça ne change rien, si ce n'est que nous sommes moins nombreuses au départ ! C'est même plutôt gratifiant car nous recevons les encouragements des autres athlètes hommes !"*



HALF TRIATHLON

# ALPSMAN

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 des Bauges avec un profil très montagneux : le col de Leschaux, puis le col de Plainpalais 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+

# HALF

## NATATION | ÉTAPE 1

ÉTAPE 1

1,9 KM



## VÉLO | ÉTAPE 2

ÉTAPE 2

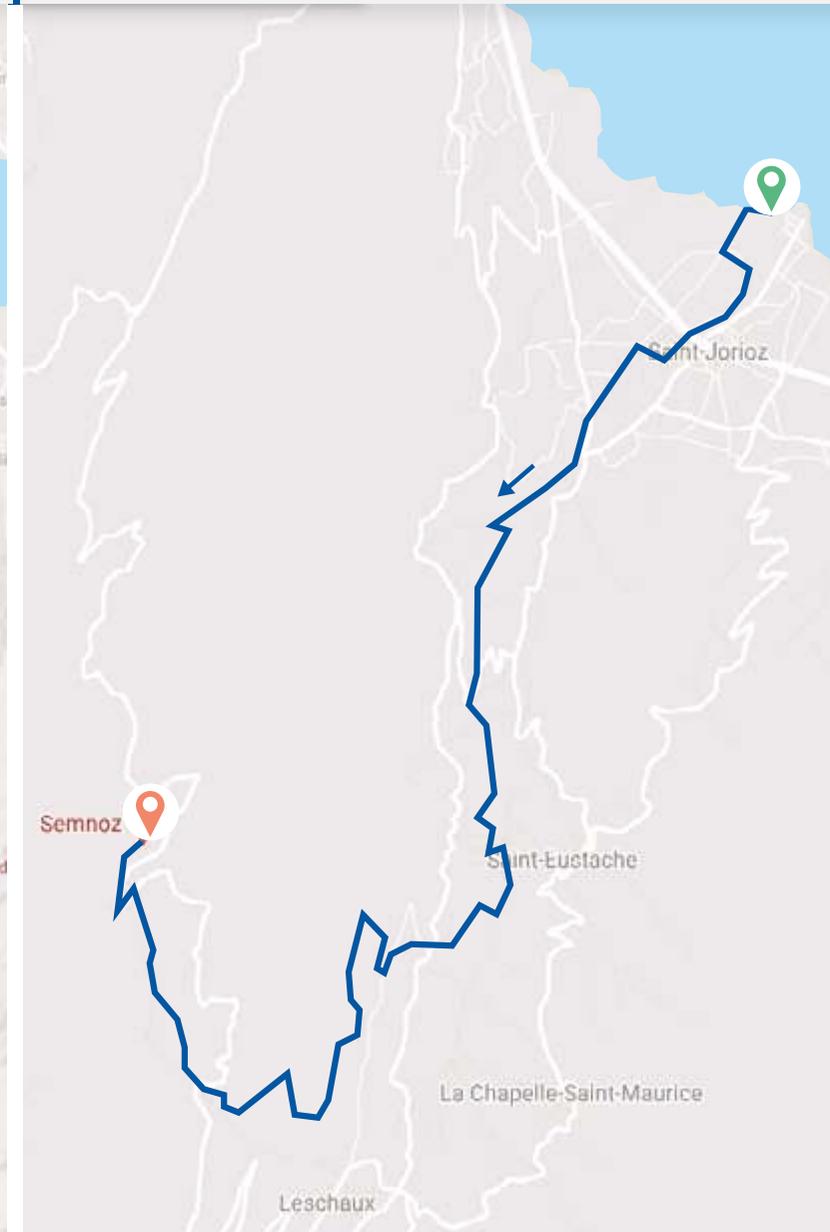
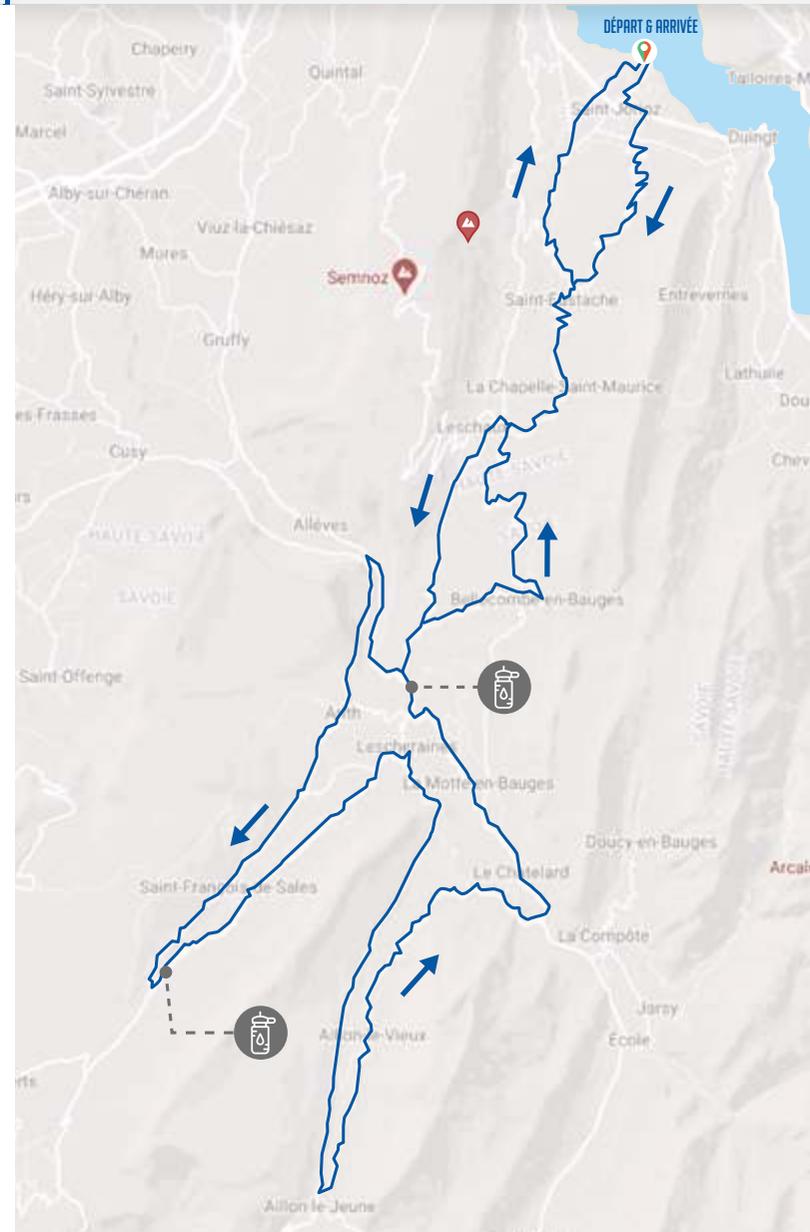
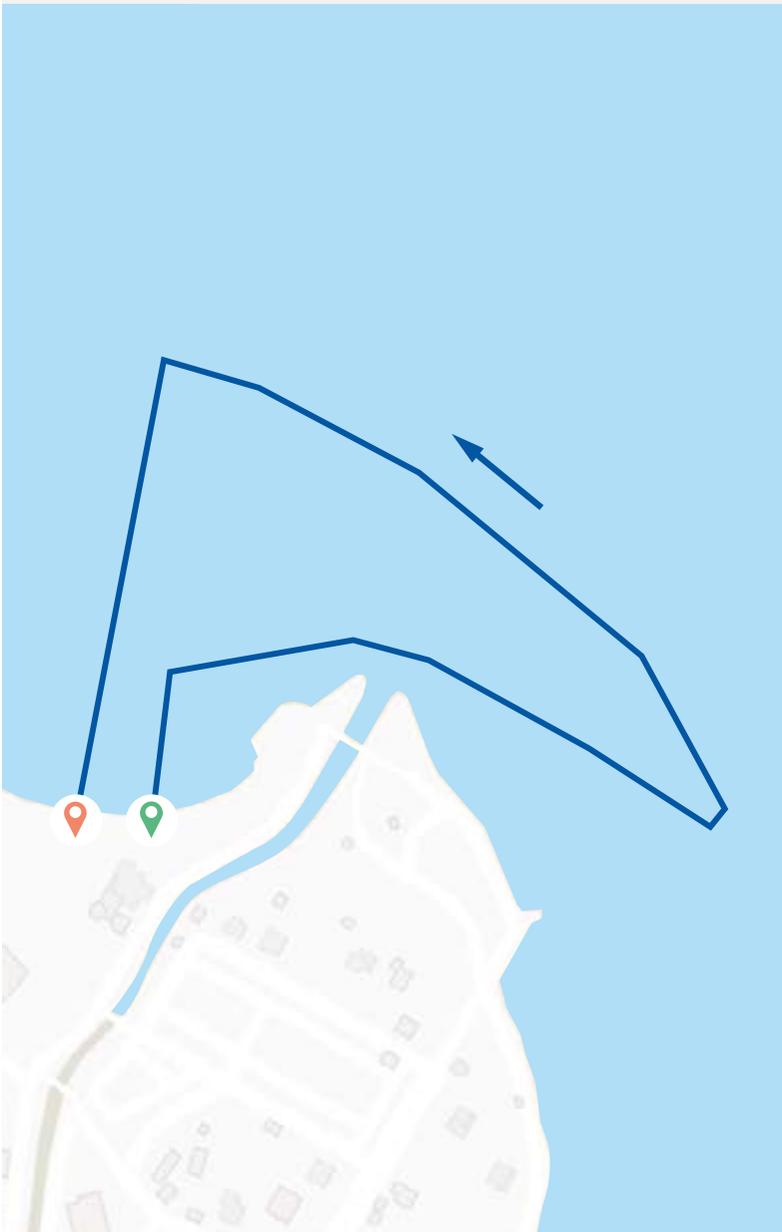
100 KM



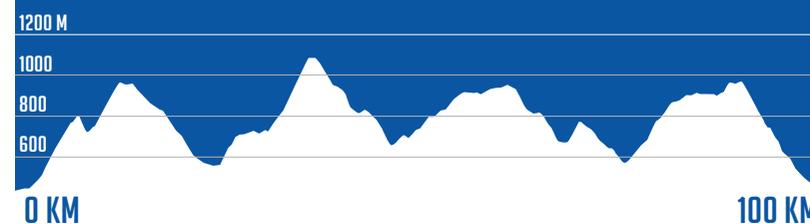
## COURSE À PIED | ÉTAPE 3

ÉTAPE 3

16 KM



VISUALISEZ LES  
LES TRACÉS ICI





XPERIENCE TRIATHLON

# ALPS MAN

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**

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**

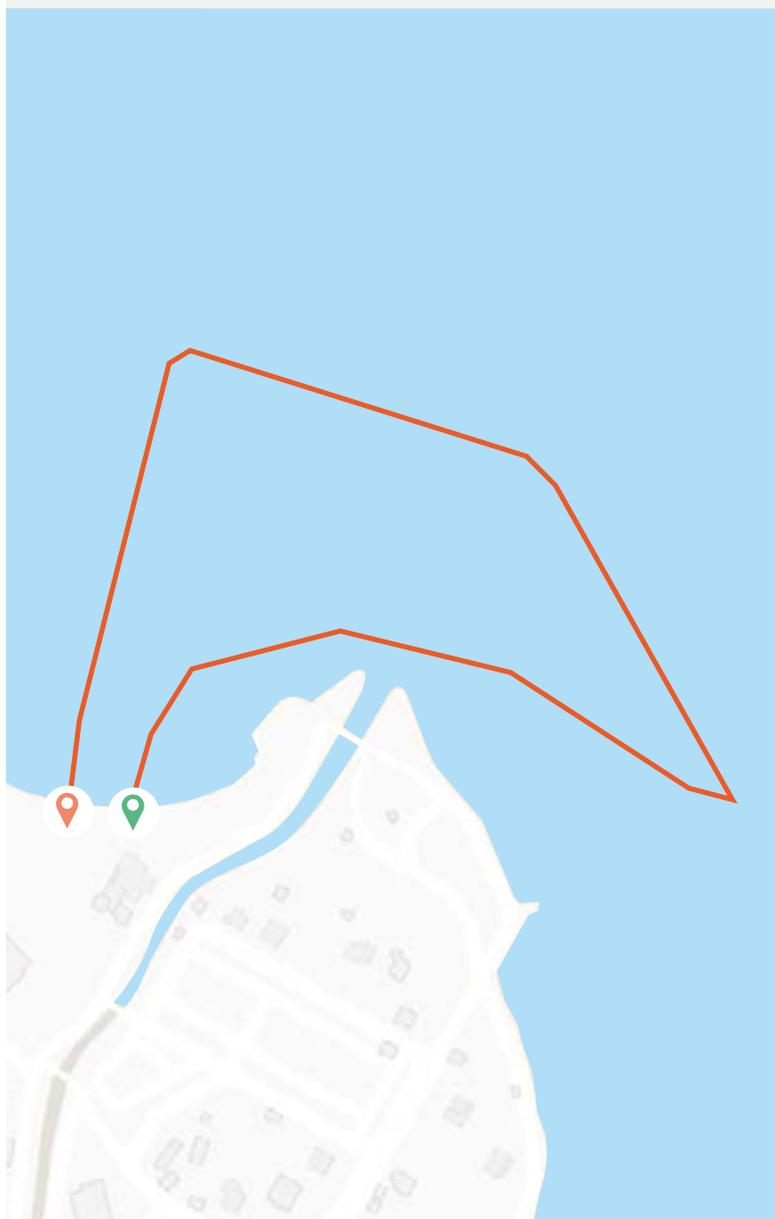
L'épreuve de vélo emmène les participants sur les traces du parcours de l'Xtrem Triathlon de la

# XPERIENCE LINE

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

## NATATION | ÉTAPE 1

1 KM



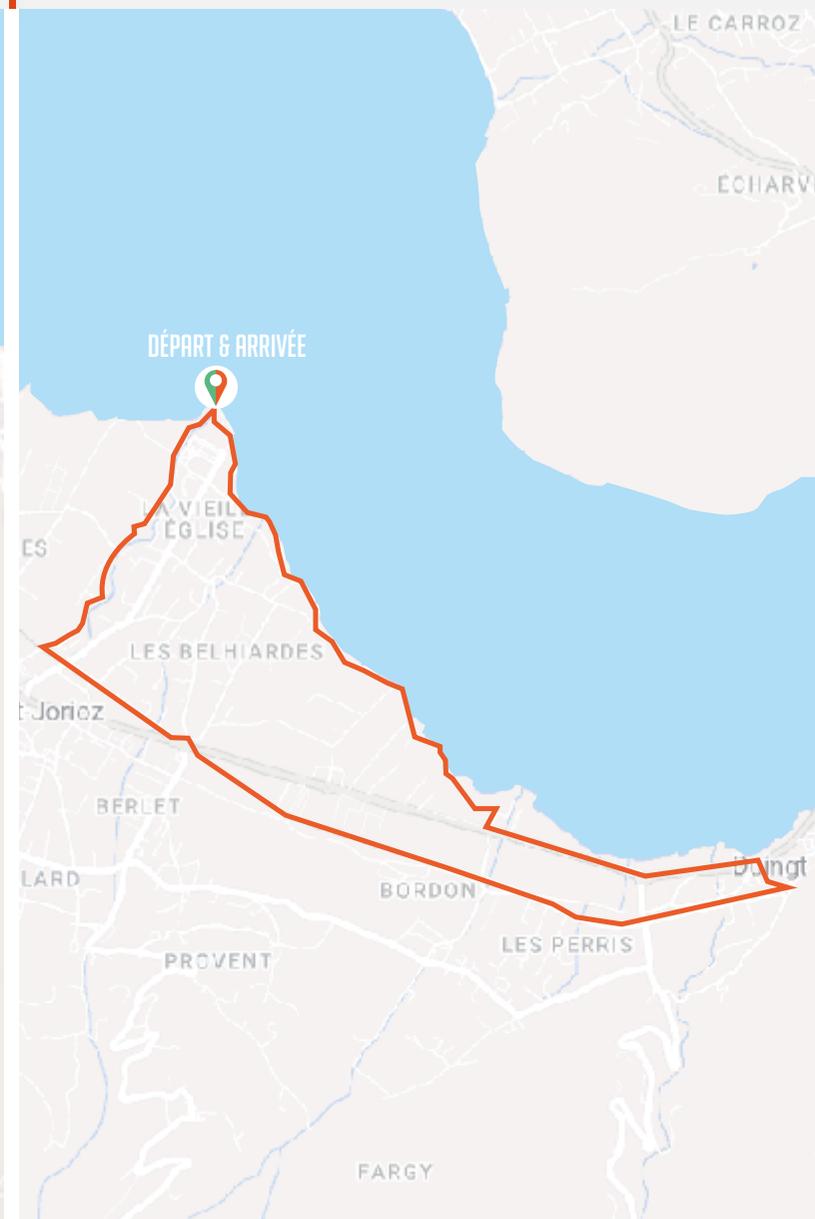
## VÉLO | ÉTAPE 2

28 KM - 482 M D+



## COURSE À PIED | ÉTAPE 3

8,4 KM



VISUALISEZ LES  
LES TRACÉS ICI ▶



1200 M  
1000  
800  
600

0 KM

482 M D+

100 KM

550 M  
520  
490  
460

0 KM

8,4 KM

# IDÉES REPORTAGE

## 1

Après la tendance du marathon, puis celle de l'IronMan, **qui sont ces Français qui se challengent pour venir à bout d'un Triathlon Extrême ?**

Un pari ? Un défi ? Une fin en soi ?

## 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

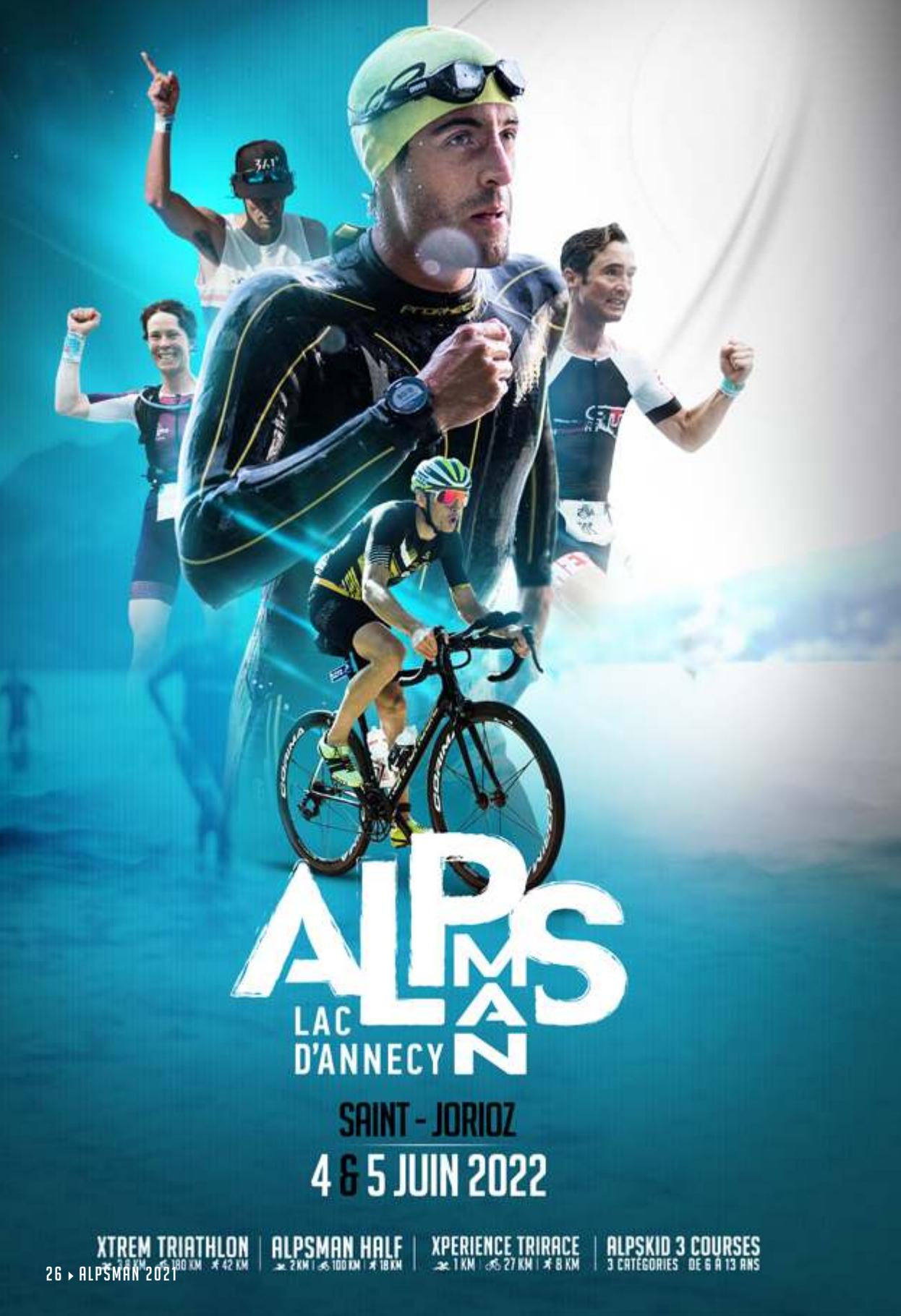
La sécurité avec un départ depuis le milieu du lac d'Annecy, une arrivée de nuit pour beaucoup, la technicité du parcours, autant de **paramètres que doivent gérer les bénévoles et professionnels sur le terrain : une coordination millimétrée !**

## 6

Histoire de couple !

**Monsieur sera au départ de l'Xtrem, madame inscrite au Half.**





# ALPS LAC D'ANNECY

SAINT - JORIOZ  
4 & 5 JUIN 2022

XTREM TRIATHLON | ALPSMAN HALF | XPERIENCE TRI-RACE | ALPSKID 3 COURSES  
26 ▶ ALPSMAN 2021

# CONTACTS



**PAULINE SCUOTTO**

pauline@linkscom.fr  
06 65 07 75 98



**CAROLE DEU**

carole@linkscom.fr  
06 17 56 74 53



**ALPS-MAN.COM**