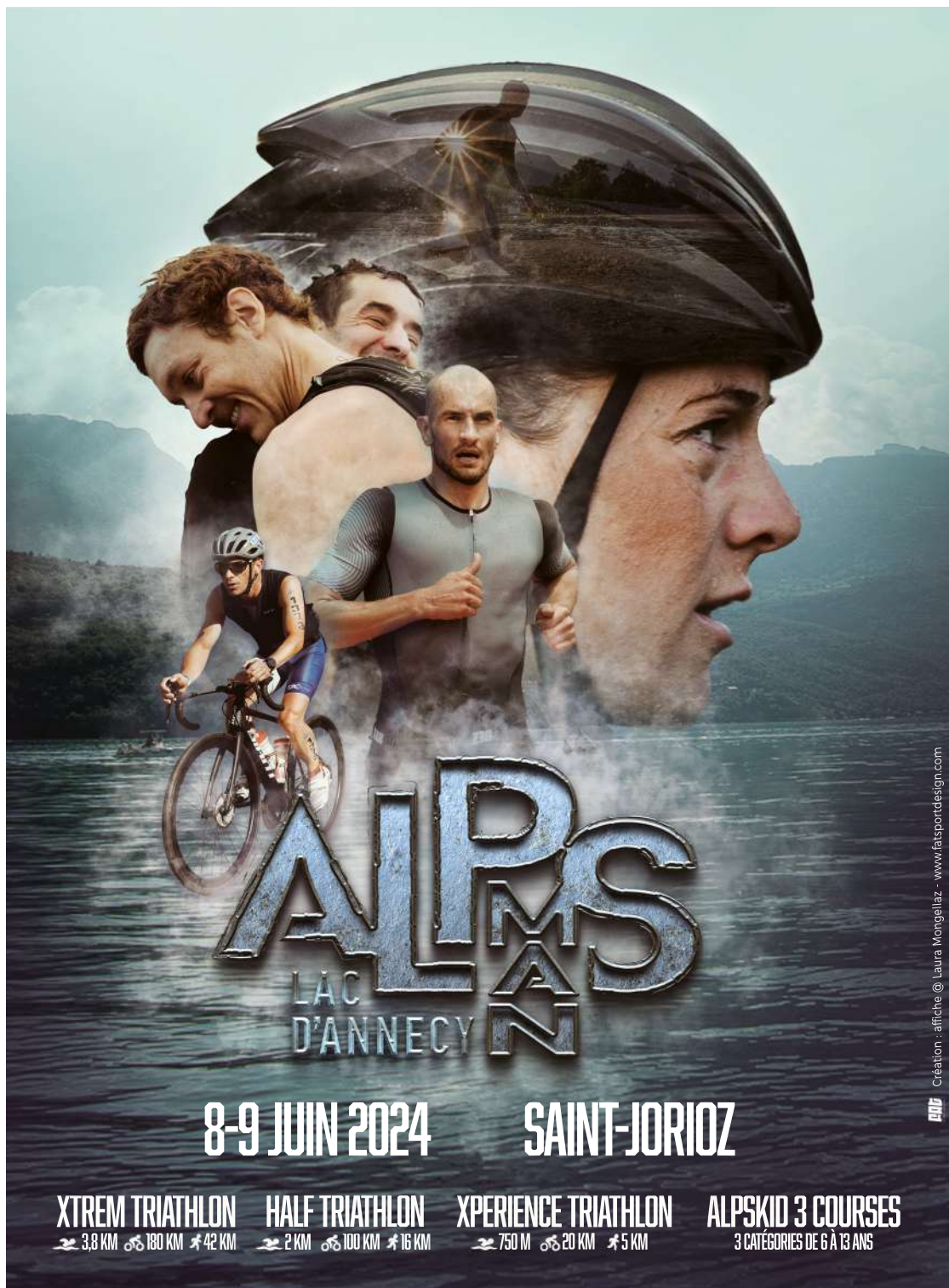


# DOSSIER DE PRESSE



Création : affiche @ Laura Mongellaz - www.lasportdesign.com

8-9 JUIN 2024

SAINT-JORIOZ

**XTREM TRIATHLON**  
3,8 KM 180 KM 42 KM

**HALF TRIATHLON**  
2 KM 100 KM 16 KM

**XPERIENCE TRIATHLON**  
750 M 20 KM 5 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.*

*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

VEN 7 JUN	13h30 - 18h00	Retrait des dossards	
	05h30	Briefing général de l'épreuve	Esplanade du lac
SAM 8 JUN	04h00	Embarquement des participants sur les bateaux	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 9 JUN	12h30	Repas et Remise des prix	Esplanade de Saint-Jorioz

## HALF TRIATHLON

SAM 8 JUN	06h00	Retrait des dossards	Esplanade de Saint-Jorioz
	07h00	Départ Homme du Half Triathlon	Plage de Saint-Jorioz
	08h30	Départ femme du Half Triathlon	
	08h35	Départ femme du Half Triathlon	
	13h30	Estimation 1 <sup>ère</sup> arrivée	Sommet du Semnoz
	19h30	Arrêt du chrono	
	20h30	Remise des Prix	Esplanade de Saint-Jorioz

## ALPSKID

SAM 8 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

DIM 9 JUN	07h30 - 09h00	Retrait des dossards	Esplanade de Saint-Jorioz
	07h30	Ouverture du Parc de transition	
	09h20	Briefing	Plage de Saint-Jorioz
	09h30	Départ homme	Plage de Saint-Jorioz
	09h35	Départ femme et relais	Plage de Saint-Jorioz
	13h00	Remise des prix	Esplanade de Saint-Jorioz
	13h00	Fermeture du parc vélo	Plage de Saint-Jorioz

## VILLAGE EXPOSANTS

VEN 7 JUN	14h00 - 19h00	Ouverture du Village Exposants	Esplanade de Saint-Jorioz
SAM 8 JUN	9h00 - 20h00	Ouverture du Village Exposants	Esplanade de Saint-Jorioz
DIM 9 JUN	08h00 - 14h00	Ouverture du Village Exposants	Esplanade de Saint-Jorioz







C'est le samedi 8 juin, pour sa 8<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 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 3800 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 AU MILIEU DU LAC



04H00

Rassemblés sur l'embarcadère de Saint-Jorioz, les triathlètes sont invités à monter à bord des bateaux de la Compagnie des bateaux du Lac d'Annecy.



04H30

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



05H10

Le bruit des fermetures éclair et le grincement des bonnets de bain résonnent sur les bateaux. 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'élançant 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'élançant alors pour la première épreuve de ce triathlon extrême : 3,8km de natation dans le lac le plus pur d'Europe.



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

## 180KM ET 3800M 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

Les triathlètes atteignent le sommet du col du Semnoz culminant à 1660m d'altitude, le plus haut col traversé au cours de leur aventure.



### 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 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



### 00H00

Arrêt du chrono





# L'ALPSMAN XTREM EN CHIFFRES

L'ÉVÉNEMENT ALPSMAN, C'EST

 **11 NATIONALITÉS**     **350 BÉNÉVOLES**

L'XTREM C'EST **5330M DE D+ AU TOTAL,**  
**225,8KM CUMULÉS SUR L'ENSEMBLE DE L'ÉPREUVE**

 **92 %  
D'HOMMES**

 **8 %  
DE FEMMES**



## 2019

VAINQUEURS



**LEMAITRE THOMAS**  
11H42M59S

**GUINOISEAU LINDA**  
13H49M46S

FINISHERS



**35 %  
TOP FINISHERS**



**55 %  
LAKE FINISHERS**

## 2021

VAINQUEURS



**FISCHER SIMON**  
12H04M46S



**DAVY ELODIE**  
13H37M07S

FINISHERS



**39 %  
TOP FINISHERS**



**33 %  
LAKE FINISHERS**

## 2022

VAINQUEURS



**LEMAITRE THOMAS**  
11H06M23S



**DAVY ELODIE**  
13H18M59S

FINISHERS



**36 %  
TOP FINISHERS**



**43 %  
LAKE FINISHERS**

## 2023

VAINQUEURS



**LEMAITRE THOMAS**  
10H56M30S



**DAVY ELODIE**  
12H47M03S

FINISHERS



**35 %  
TOP FINISHERS**



**56 %  
LAKE FINISHERS**





« LE PARCOURS EST  
TELEMENT MAGNIFIQUE  
QU'ON NE VOIT PAS LES  
ÉTAPES PASSER. »

ELODIE DAVY



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

TRIPLE VAINQUEURE DE L'ALPSMAN XTREM  
(2021-2022-2023)

"J'ai pas trop de mots ! Je ne pensais pas faire ça cette année. En fait, le parcours est tellement magnifique qu'on ne voit pas les étapes passer. On découpe la course en plusieurs morceaux, on arrive ainsi à se dépasser et à faire des chronos comme ça."

ELODIE DAVY

## VISER LA LUNE !

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

" Je suis tellement heureuse et je savais que ce ne serait pas facile d'arriver dans les 12h pour sonner la cloche. On entend "super, tu vas aller au Semnoz", alors qu'il y avait plein de moments où je ne savais pas si je pourrais aller au semnoz. "

FLORA COLLEGE

## PREMIÈRE TENTATIVE

JE N'AI PAS TROUVÉ LA BONNE RÉPONSE POUR EXPLIQUER CE QUI  
POUSSE À FAIRE ÇA. [...]

" C'est une envie qui est venue après avoir fait des marathons, voir où je pouvais pousser un peu plus loin, découvrir ces distances que je connaissais pas. Au quotidien, il faut jongler entre le boulot, la vie de famille et les entraînements parce qu'il faut faire des trucs tous les jours, de la nage, du vélo de la course ou de la préparation physique. Je me suis astreint pendant des mois à faire du sport tous les jours.. Le week-end j'en profitais pour faire des sorties plus longues, comme du 100 kilomètres en vélo, ou faire des sorties de course à pied et de natation un peu plus long"

ALEXANDRE DÉLIA,





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 : 2 KM**

1 km de natation au départ de la plage de Saint-Jorioz. Les triathlètes enchaînent 2 boucles de 1 km 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 - 1 920 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 Plainpalais, pour un total de 1920m de dénivelé positif.

# HALF

2 KM NATATION | 100 KM VELO > 1 920M D+ | 16 KM COURSE A PIED > 1 300M D+

# TRAIL



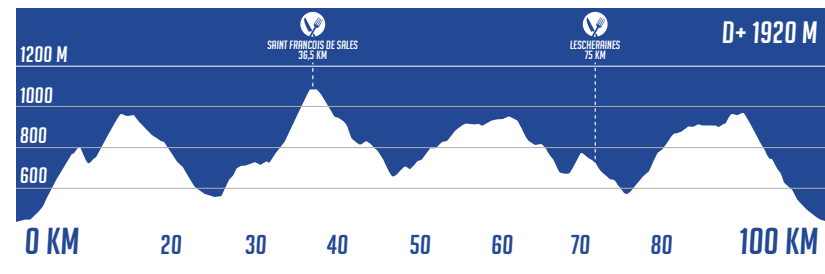
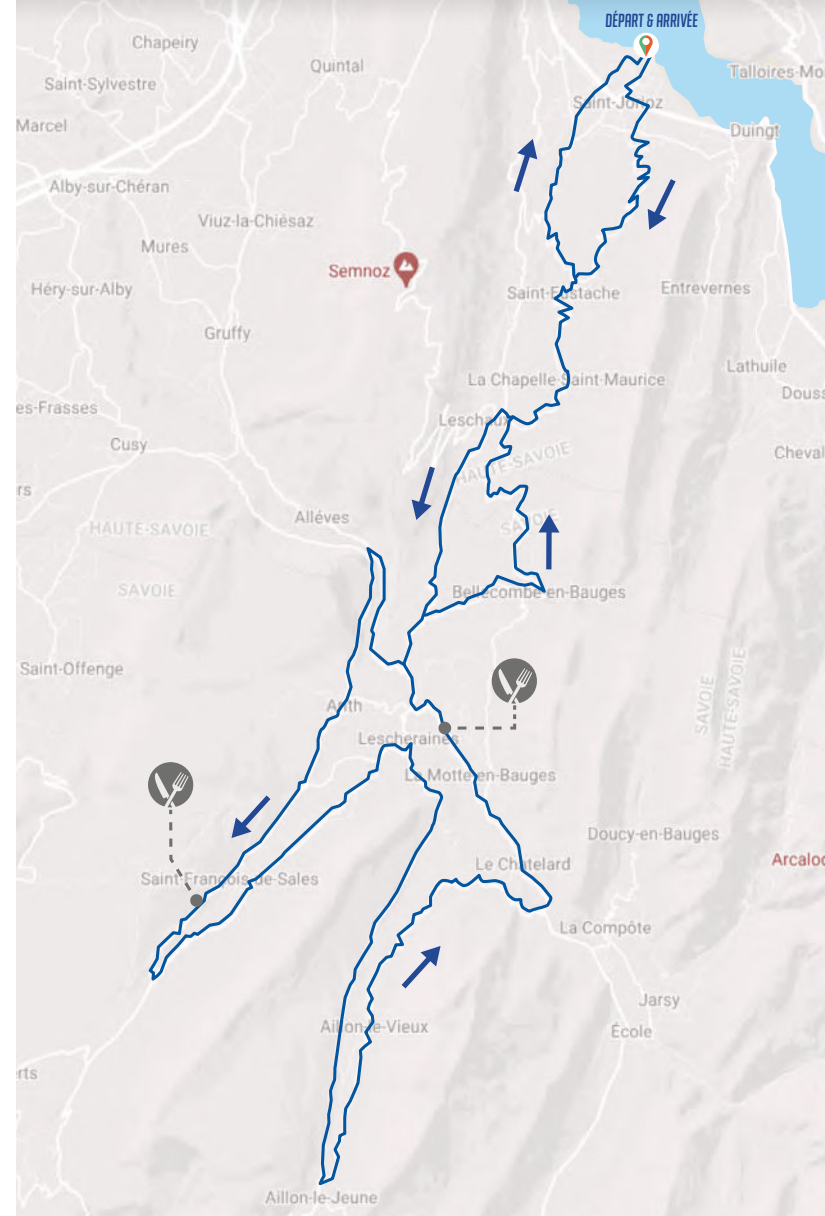
## NATATION | ÉTAPE 1

2 KM



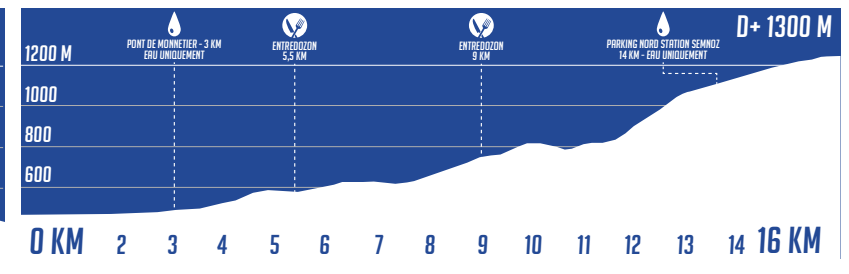
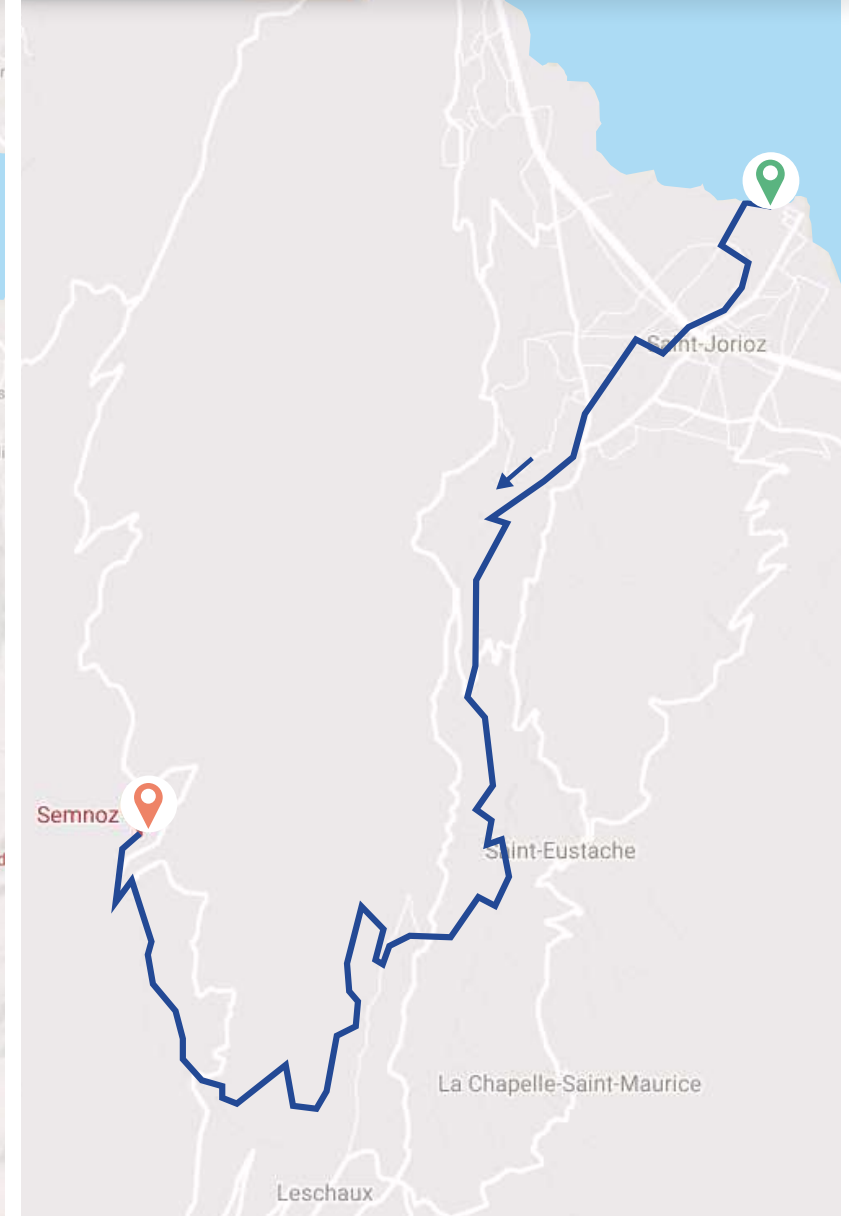
## VÉLO | ÉTAPE 2

100 KM D+ 1920 M



## COURSE À PIED | ÉTAPE 3

16 KM D+ 1300 M





XPERIENCE  
**ALPS**  
LAC  
D'ANNECY **MAN**

**Nouveauté sur cette édition 2024 : un format encore plus accessible pour découvrir le triathlon. En effet, l'Xpérience devient un triathlon format S, avec des transitions !**

Les participants s'élancent pour 750 m de natation et 20 km de vélo 389m D+ sur les hauteurs d'Annecy, en passant par Entredozone. L'Xpérience se termine par un parcours de course à pieds au bord du lac pour un total de 5km. Une expérience complète !

 **NATATION : 750 M**

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 direction les hauteurs d'Annecy. Les participants passeront par Entredozone et rejoindront la Montée de la Magne avant de redescendre vers Saint-Jorioz : un format court mais intense avec 389 D+.

 **VÉLO : 20 KM**

L'épreuve de vélo emmènera les triathlètes sur les traces du parcours de l'Xtrem Triathlon de la

 **COURSE À PIED : 5 KM**

Les participants finiront par 5 km de course à pied au bord du Lac d'Annecy.

# XPERIENCE

# LENCE

750M NATATION | 20 KM VELO - 389M D+ | 5 KM COURSE A PIED



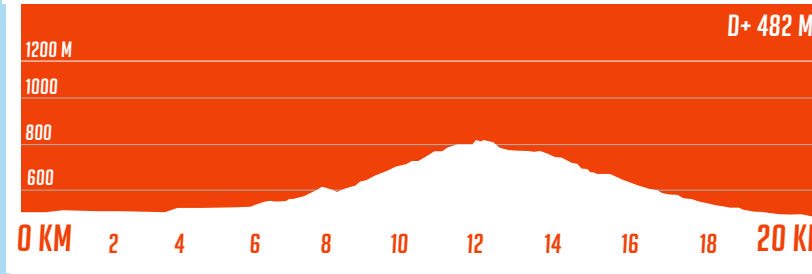
## NATATION | ÉTAPE 1

750 M

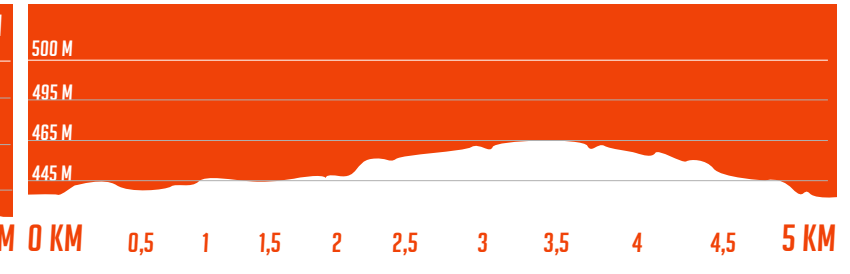


## VÉLO | ÉTAPE 2

20 KM - 389 M D+



## COU





# FOCUS SUR L'ENVIRONNEMENT

L'ALPSMAN CE SONT DES PAYSAGES À COUPER LE SOUFFLE, UN PARCOURS VÉLO SPLENDEUR EN PLEIN CŒUR DU PARC NATUREL RÉGIONAL DU MASSIF DES BAUGES.

Être organisateur, c'est aussi être sensible à l'environnement dans lequel on évolue. Il est primordial d'être attentif et engagés ensemble pour sa protection.

C'est dans cet objectif d'être acteur de la préservation de son terrain de jeu que l'Alpsman, le Parc naturel régional du Massif des Bauges et l'association Water Family vont travailler ensemble en 2024.

## 3 ACTIONS SONT MISES EN PLACE POUR CETTE ÉDITION 2024

• **LE PROJET "PARC COUR VERT"**, OPÉRATION À L'INITIATIVE DU PARC NATUREL RÉGIONAL DU MASSIF DES BAUGES, QUI A POUR BUT DE REVERDIR LES COURS D'ÉCOLE DU TERRITOIRE.

Les participants de l'AlpsMan auront le choix entre récupérer leur cadeau de bienvenue ou bien de laisser la valeur de celui-ci pour aider au financement de cette opération.

• **+200 «BÉBÉS ARBRES»** : LES GAGNANTS DES 4 ÉPREUVES DU WEEK-END SE VERRONT REMETTRE UN BÉBÉ ARBRE PAR L'ASSOCIATION WATER FAMILY.

Ils auront le choix de le ramener chez eux ou bien de les laisser à l'organisateur qui se chargera de les planter sur la commune de Saint-Jorioz, permettant au fil des éditions de faire grandir "La forêt AlpsMan".

• **OPÉRATION DE SENSIBILISATION**

Le Parc naturel régional du Massif des Bauges et Water Family seront présents sur le village de l'AlpsMan le 8 et 9 juin pour proposer des animations et défis à destination des petits et des grands.



# 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 sur l'Xpérience : 750 m de natation, 20 km de vélo et 5 km de course à pied à savourer sans pression seul ou en équipe de 2 ou 3

**4** Le sport rassemble ! Ils ont 40 ans d'écart et seront au départ de l'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 !**

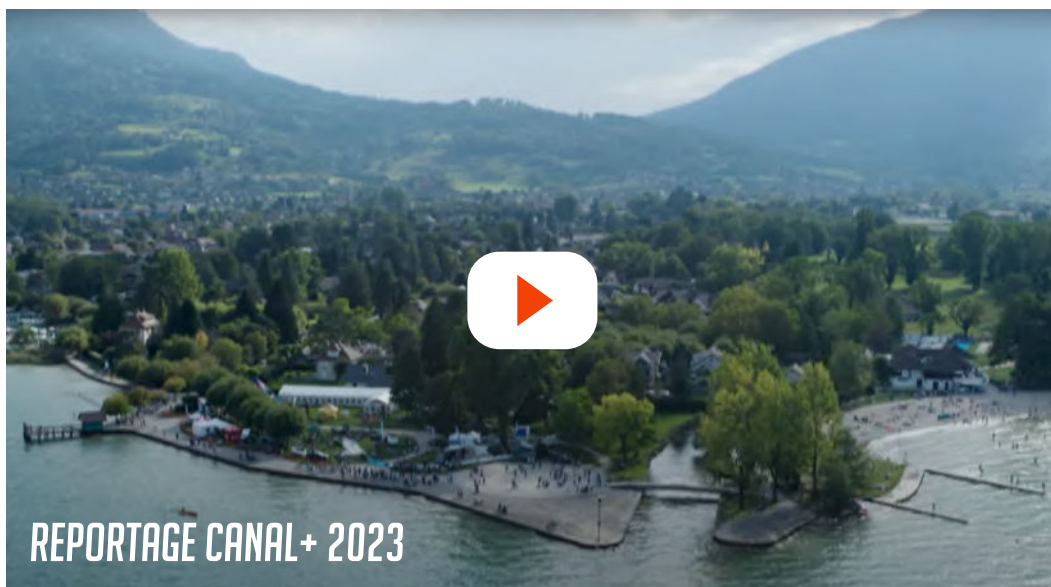
**6** Histoire de femmes ! **Les femmes sont de plus en plus nombreuses à pratiquer le triathlon. Le nombre d'inscrites à l'Xtrem Triathlon augmente d'année en année.**



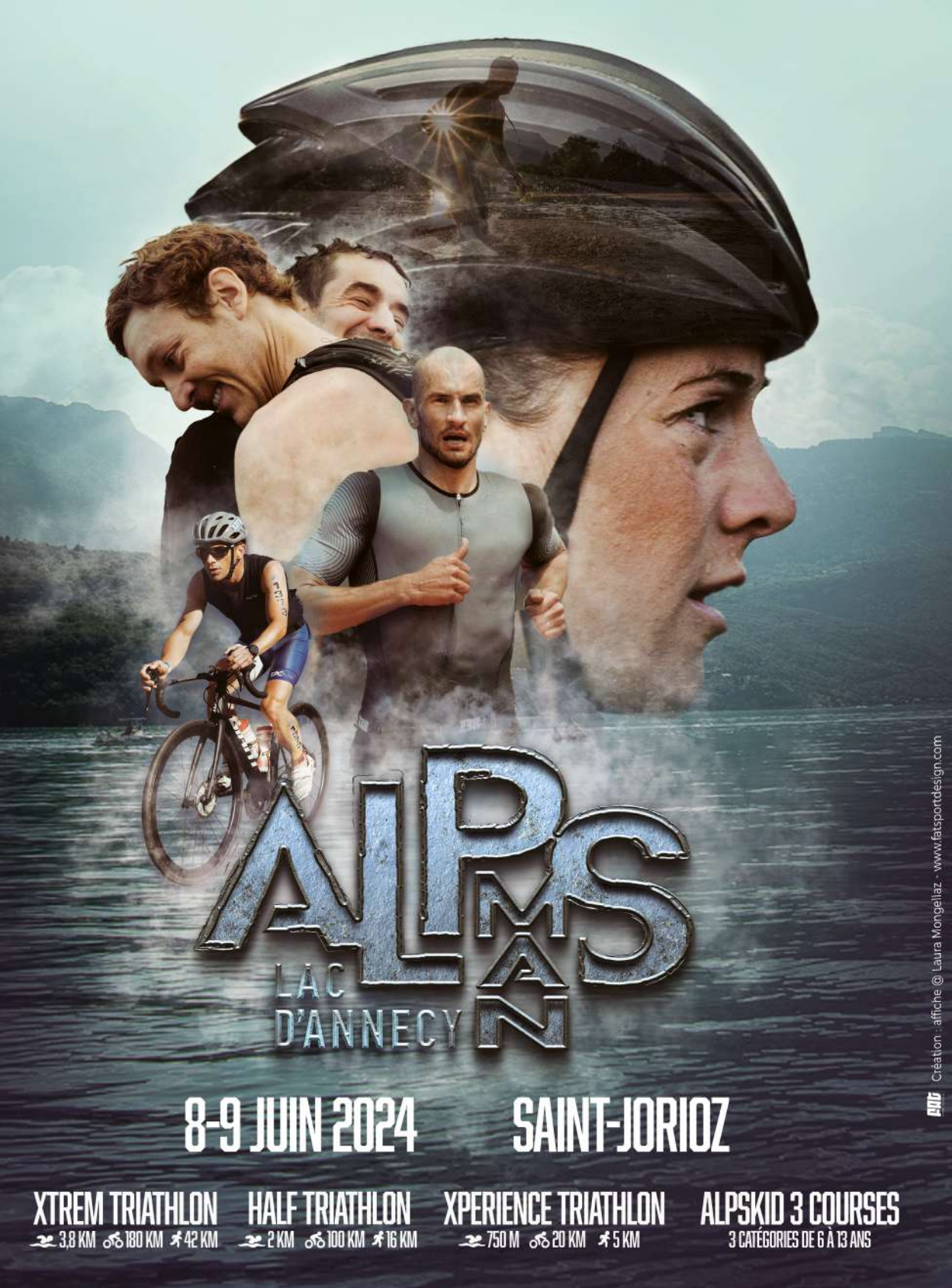


# RETOUR EN IMAGES

CLIQUER SUR LES VIDÉOS POUR LES VOIR EN LIGNE







Création : affiche @ Laura Mongellaz - www.fatsportdesign.com

# CONTACTS



**CAMILLE SANJUAN**

camille.sanjuan@sportpremium.com

(FR) +33 6 64 58 25 99



**VIRGINIE LEBEAU**

virginie.lebeau@sportpremium.com

(FR) +33 6 66 45 35 10



**ALPS-MAN.COM**

**XTREM TRIATHLON** 3,8 KM 180 KM 42 KM  
**HALF TRIATHLON** 2 KM 100 KM 16 KM  
**XPERIENCE TRIATHLON** 750 M 20 KM 5 KM  
**ALPSKID 3 COURSES** 3 CATEGORIES DE 6 À 13 ANS

