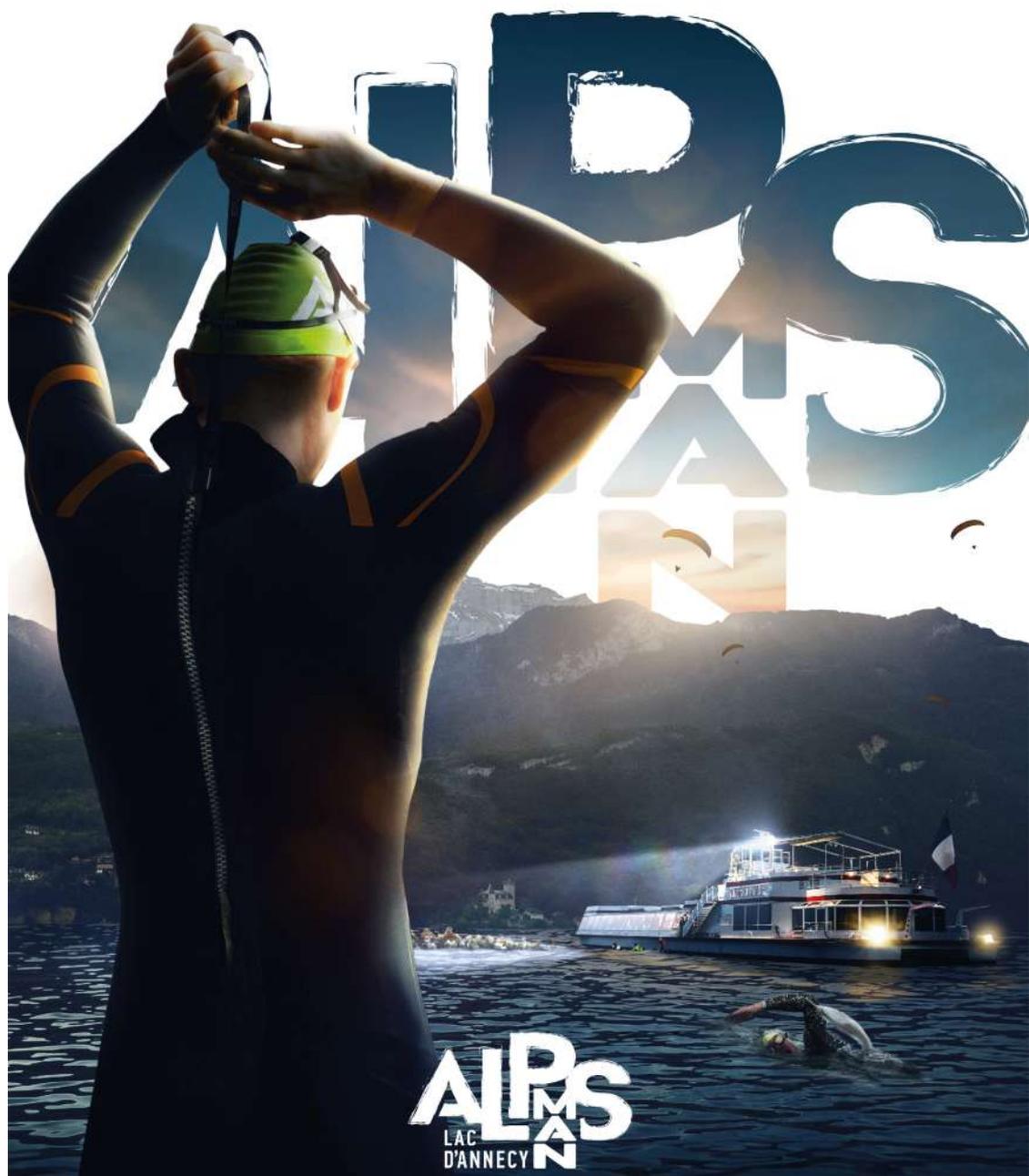


DOSSIER DE PRESSE

SAINT-JORIOZ

7-8 JUIN 2025



ALPS
LAC
D'ANNECY

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 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 évènement 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 6 JUN	13h30 - 18h00	Retrait des dossards	
	18h30	Briefing général de l'épreuve	<i>Esplanade du lac</i>
SAM 7 JUN	04h00	Embarquement des participants sur les bateaux	<i>Ponton d'embarquement Village exposant Esplanade de Saint-Jorioz</i>
	05h00	Mise à l'eau des participants	<i>Face au Château de Duingt</i>
	05h30	Départ de l'Xtrem Triathlon	<i>Face au Château de Duingt</i>
	17h30	Fermeture du "Tournant"	<i>Esplanade de Saint-Jorioz</i>
	00h00	Arrêt du chrono	
DIM 8 JUN	12h30	Repas et Remise des prix	<i>Esplanade de Saint-Jorioz</i>

HALF TRIATHLON

SAM 7 JUN	06h00	Retrait des dossards	<i>Esplanade de Saint-Jorioz</i>
	07h00	Départ Homme du Half Triathlon	<i>Plage de Saint-Jorioz</i>
	08h30	Départ femme du Half Triathlon	
	08h35	Départ femme du Half Triathlon	
	13h30	Estimation 1 ^{ère} arrivée	<i>Sommet du Semnoz</i>
	19h30	Arrêt du chrono	
	20h30	Remise des Prix	<i>Esplanade de Saint-Jorioz</i>

ALPSKID

SAM 7 JUN	09h30	Départ de l'épreuve des poussins et mini-poussins	<i>Plage de Saint-Jorioz</i>
	10h00	Départ de l'épreuve des Pupilles suivie de l'épreuve des Benjamins	<i>Plage de Saint-Jorioz</i>
	11h00	Remise des prix	<i>Esplanade de Saint-Jorioz</i>

XPERIENCE

DIM 8 JUN	07h30 - 09h00	Retrait des dossards	<i>Esplanade de Saint-Jorioz</i>
	07h30	Ouverture du Parc de transition	
	09h20	Briefing	<i>Plage de Saint-Jorioz</i>
	09h30	Départ homme	<i>Plage de Saint-Jorioz</i>
	09h35	Départ femme et relais	<i>Plage de Saint-Jorioz</i>
	13h00	Remise des prix	<i>Esplanade de Saint-Jorioz</i>
	13h00	Fermeture du parc vélo	<i>Plage de Saint-Jorioz</i>

VILLAGE EXPOSANTS

VEN 6 JUN	14h00 - 19h00	Ouverture du Village Exposants	<i>Esplanade de Saint-Jorioz</i>
SAM 7 JUN	9h00 - 20h00	Ouverture du Village Exposants	<i>Esplanade de Saint-Jorioz</i>
DIM 8 JUN	08h00 - 14h00	Ouverture du Village Exposants	<i>Esplanade de Saint-Jorioz</i>





C'est le samedi 7 juin, pour sa 9^{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 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^{ème} 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...

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^{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



00H00

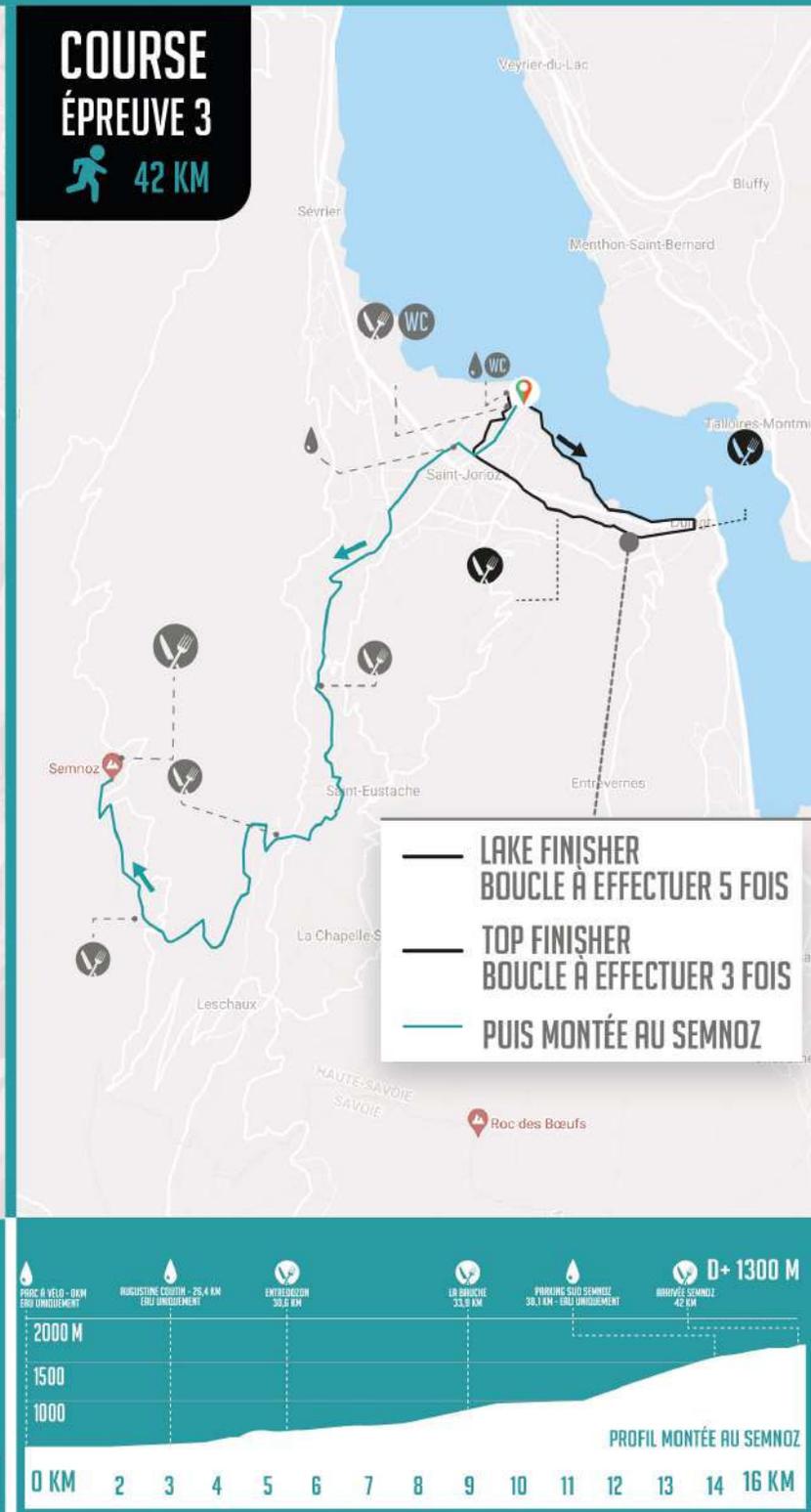
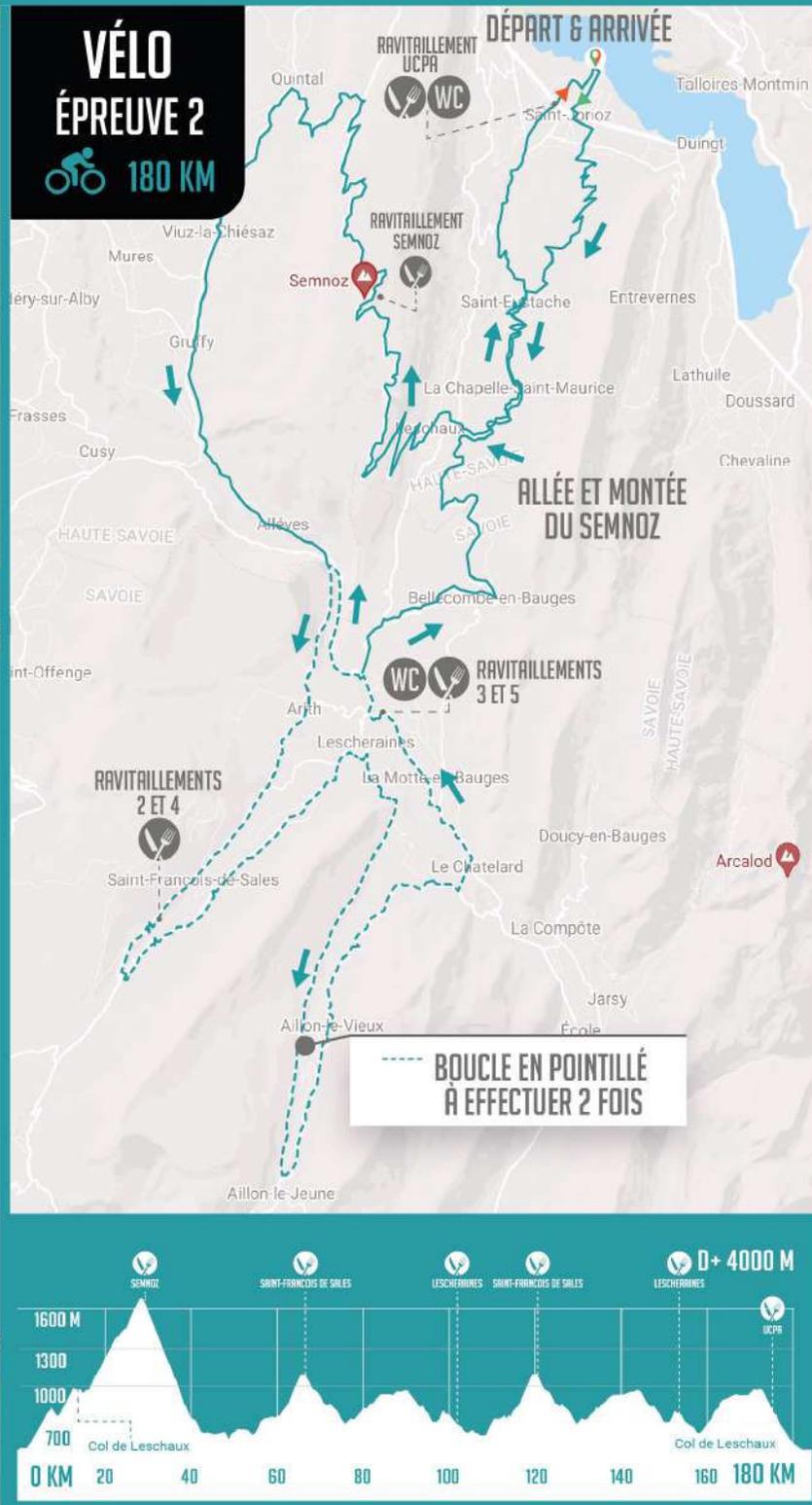
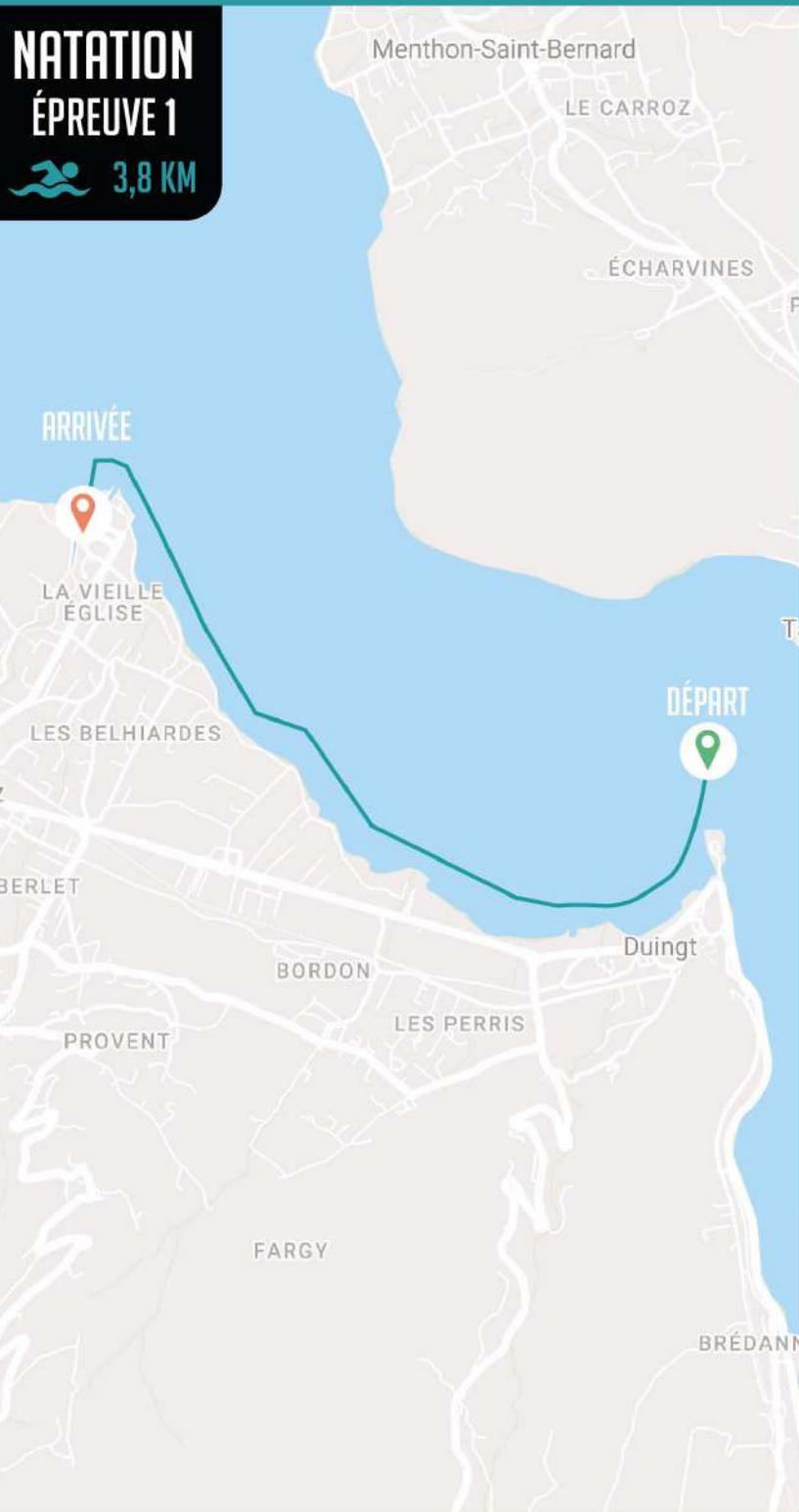
Arrêt du chrono

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



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

CARTOGRAPHIE | ALPSMAN XTREM



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**



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**

2024

VAINQUEURS

 **LEMAITRE THOMAS**
11H03M59S

 **SCHULTHEISS KAREN**
12H47M28S

FINISHERS

 **43 %
TOP FINISHERS**

 **56 %
LAKE FINISHERS**



« AUJOURD'HUI, J'AI PRIS UN PLAISIR IMMENSE SUR UN PARCOURS DIFFÉRENT ET MAGNIFIQUE, AVEC UNE SUPER AMBIANCE. »

ELODIE DAVY



UN QUATRIÈME TITRE HISTORIQUE

THOMAS LEMAITRE

QUADRUPLE VAINQUEUR DE L'XTREM TRIATHLON (2021-2022-2023-2024)

" Aujourd'hui, dès le vélo je n'étais pas très bien, j'ai vraiment souffert. Je me suis accroché jusqu'au bout ! A plusieurs reprises je me suis dit que j'étais trop vieux pour ça... Pour 2025, je propose à Gabin Mantulet de faire son sherpa et j'espère que ce sera pour gagner. "

GABIN MANTULET

UNE VICTOIRE IMPRESSIONNANTE

VAINQUEUR DU HALF TRIATHLON 2024

" Initialement, je prévoyais de faire le grand format pour me tirer la bourre avec les copains sur tout le parcours. Mais une tendinite au printemps a réduit mon entraînement, alors j'ai opté pour le Half, que j'avais adoré en 2021. Aujourd'hui, j'ai pris un plaisir immense sur un parcours différent et magnifique, avec une super ambiance. Et je gagne enfin ici, une journée incroyable ! "

ALEXANDRE DÉLIA,

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"





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+**

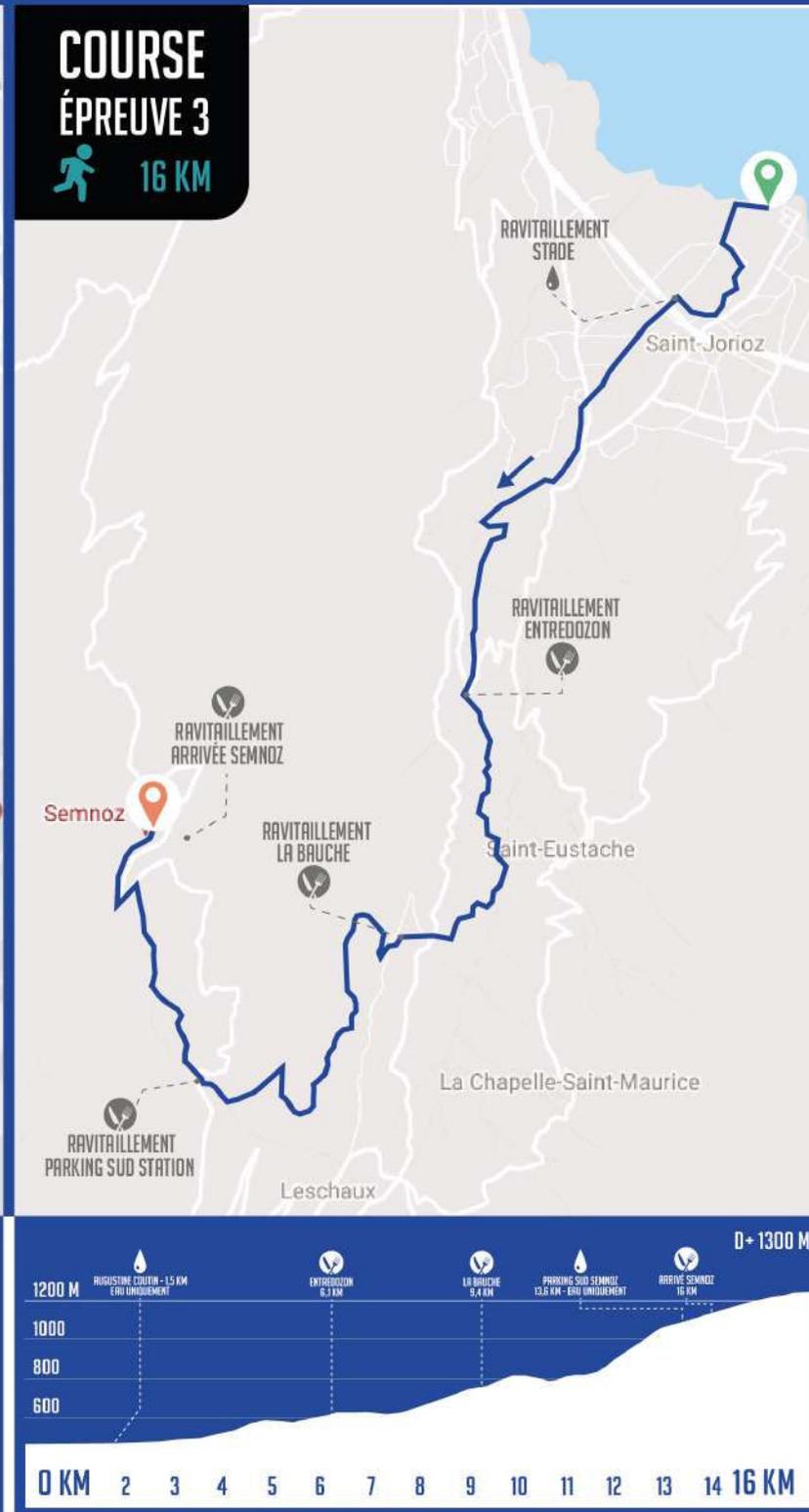
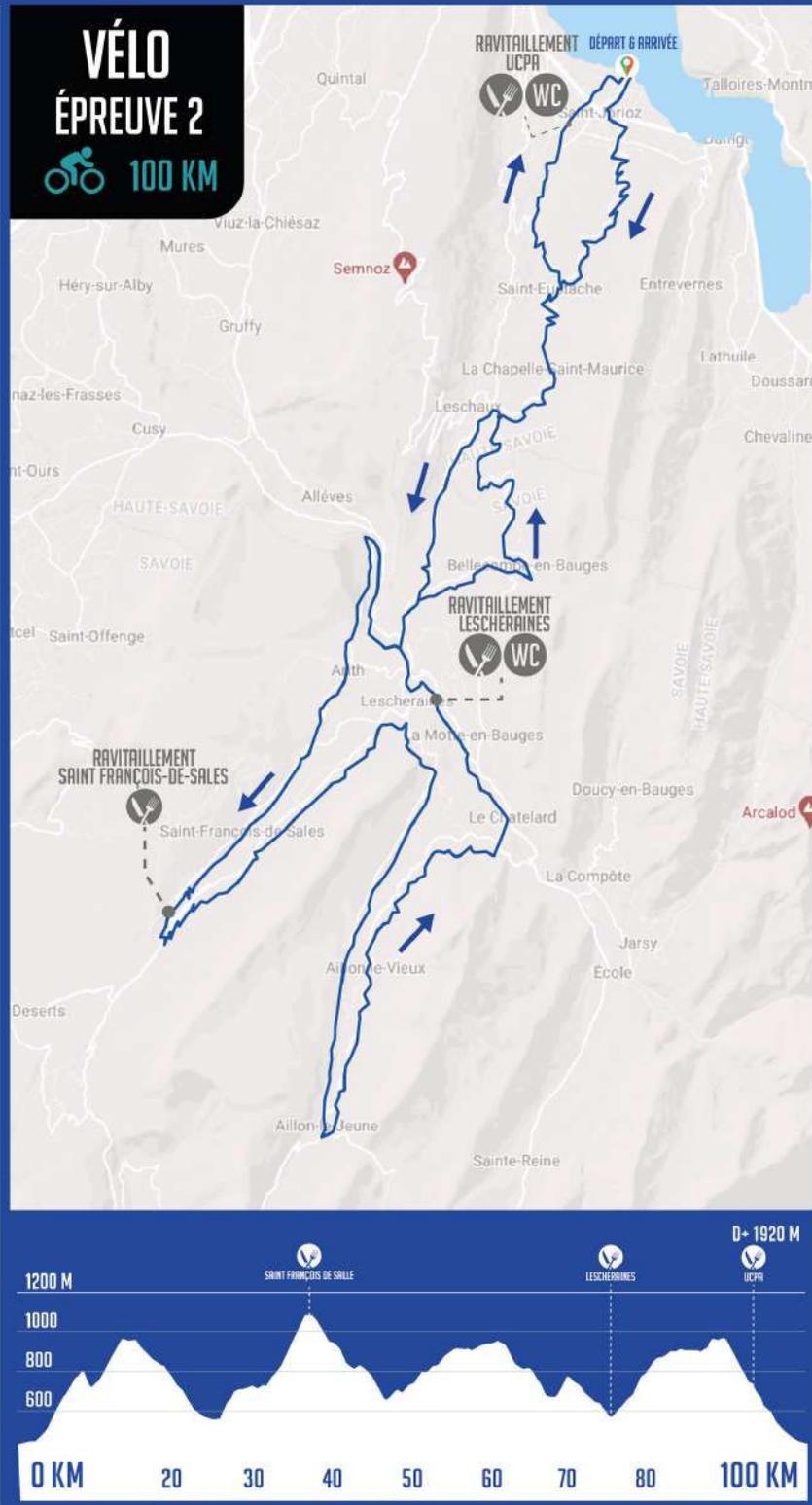
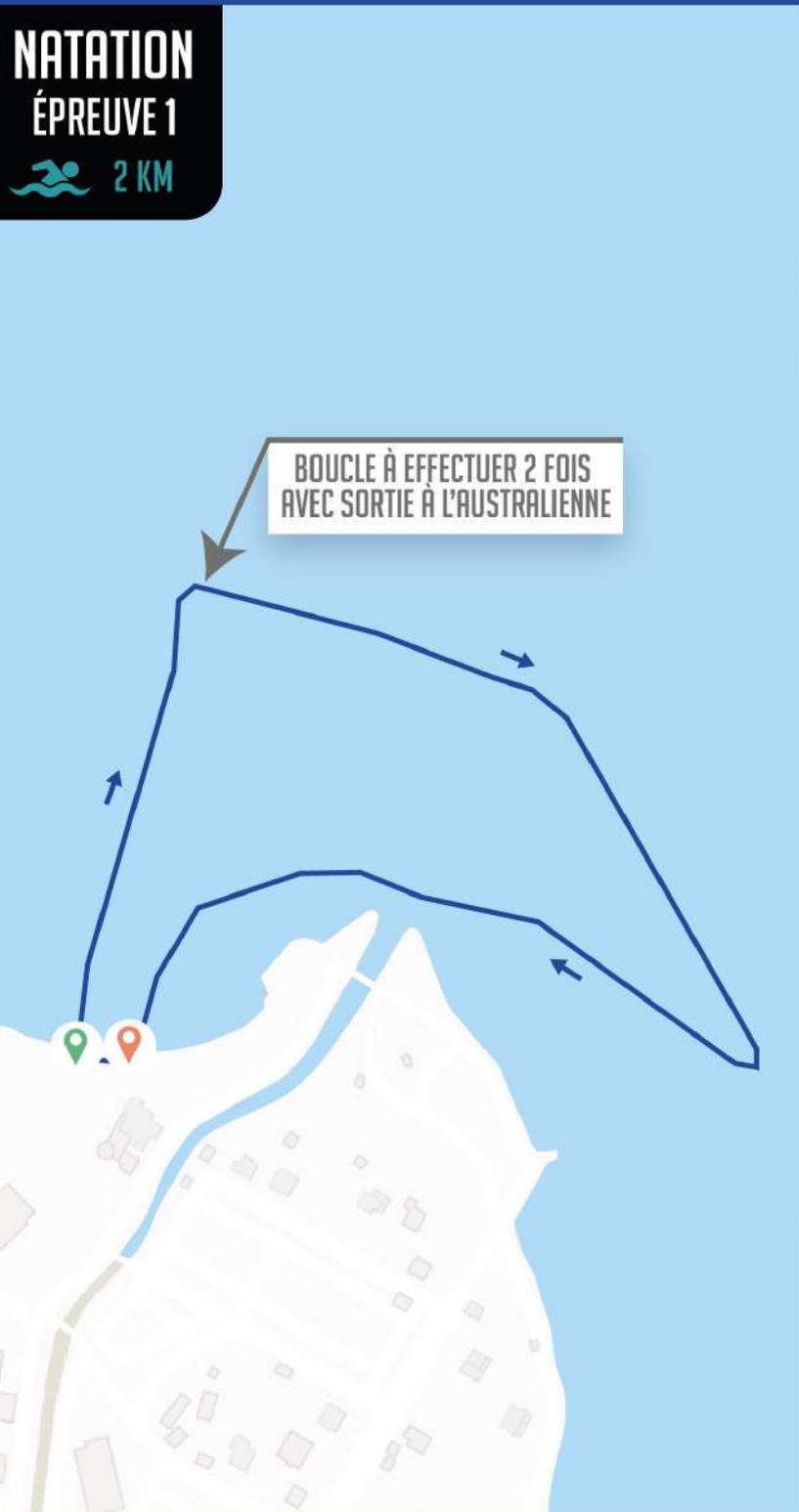
100km de vélo dans le Parc naturel régional du Massif des Bauges avec un profil très montagneux : le col de Leschaux, puis le col de Plainpallais, pour un total de 1920m de dénivelé positif.

HALF

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

TRAIL

CARTOGRAPHIE | ALPSMAN HALF





XPERIENCE
ALPS
LAC
D'ANNECY **MAN**

Participez seul ou en équipe de deux ou trois à un triathlon de type "S" au bord du lac d'Annecy. Ce format Xpérience vous permettra de découvrir la beauté de la région tout en vivant une expérience sportive inoubliable.

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.

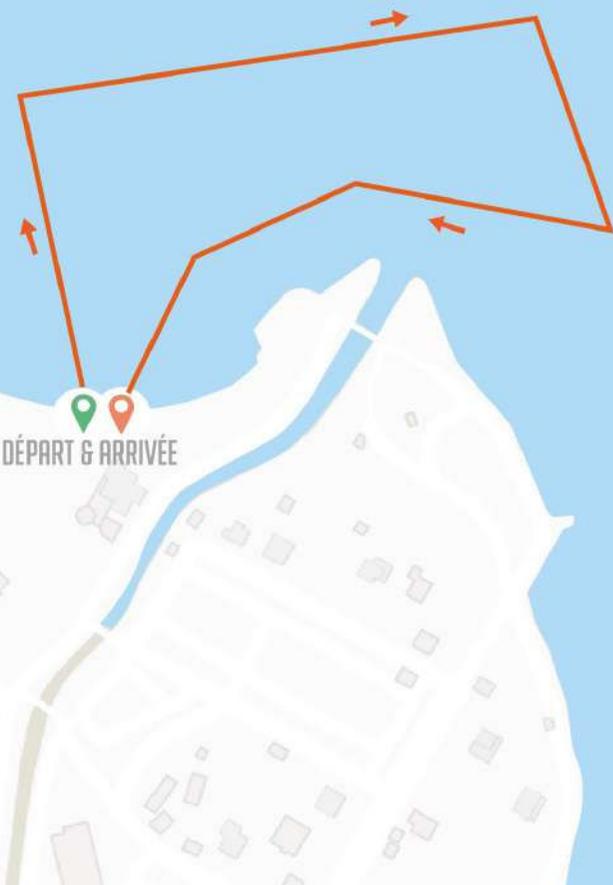
XPERIENCE

ENCE

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

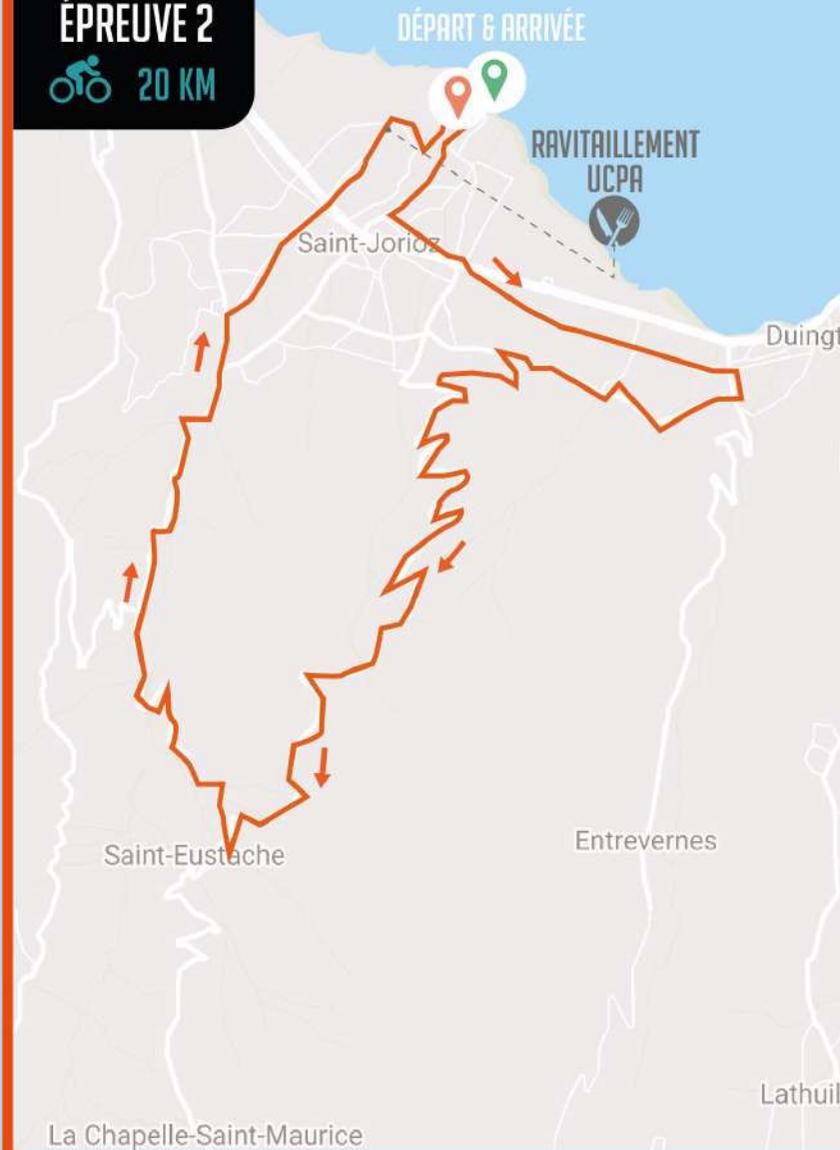
NATATION ÉPREUVE 1

750 M



VÉLO ÉPREUVE 2

20 KM



COURSE ÉPREUVE 3

5 KM





FOCUS SUR L'ENVIRONNEMENT

L'ALPSMAN CE SONT DES PAYSAGES À COUPER LE SOUFFLE, UN PARCOURS VÉLO SPLENDE 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 et le Parc naturel régional du Massif des Bauges vont travailler ensemble en 2025.

2 ACTIONS SONT MISES EN PLACE POUR CETTE ÉDITION 2025

- **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. Cette année, c'est plus 3 000 € qui ont été collectés grâce à votre générosité et votre engagement.

- **OPÉRATION DE SENSIBILISATION**

Le Parc naturel régional du Massif des Bauges sera présent sur le village de l'AlpsMan le 7 et 8 juin 2025 pour proposer des animations et défis à destination des petits et des grands.

- **UN PREMIER PAS VERS UNE ORGANISATION PLUS DURABLE**

En 2024, le bilan carbone de l'AlpsMan a été réalisé par l'agence AIR Coop. Cette évaluation a permis de mesurer l'impact environnemental, social et économique de l'événement, de valoriser les bonnes pratiques déjà en place et d'identifier des pistes concrètes d'amélioration. L'organisation s'engage à poursuivre cette démarche pour limiter durablement son empreinte écologique.

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 Plongez dans la préparation des athlètes, entre sacrifices et engagement, pour relever ce triathlon extrême. Des experts partagent également leurs conseils d'entraînement et de nutrition pour guider participants et passionnés.

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 !**

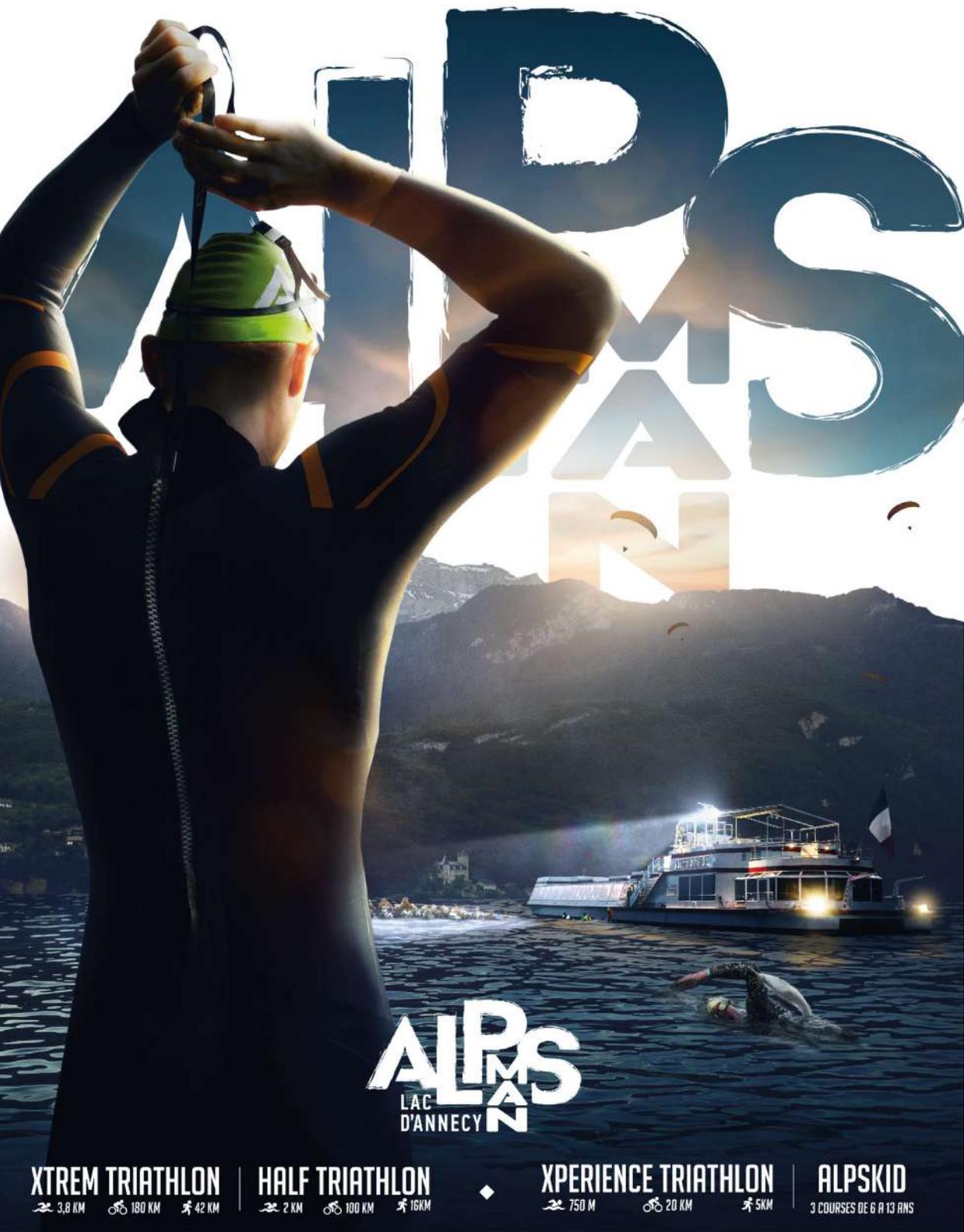
6 Histoire de femmes ! **Les femmes sont de plus en plus nombreuses à pratiquer le triathlon. Le nombre d'inscrites à l'Xtrem Triathlon augmente d'année en année.**



RETOUR EN IMAGES

CLIQUER SUR LES VIDÉOS POUR LES VOIR EN LIGNE





**ALPS
MAN**
LAC
D'ANNECY

XTREM TRIATHLON
3,8 KM 180 KM 42 KM

HALF TRIATHLON
2 KM 100 KM 16KM

XPERIENCE TRIATHLON
750 M 20 KM 5KM

ALPSKID
3 COURSES DE 6 A 13 ANS

CONTACTS



CAMILLE SANJUAN

camille.sanjuan@sportpremium.com

(FR) +33 6 64 58 25 99



LAURENCE HOFFMANN

laurence.hoffmann@sportpremium.com

(FR) +33 6 66 45 35 10



ALPS-MAN.COM