



Le plus haut triathlon au monde va avoir lieu dans les Alpes : ce qu'il faut savoir

Rendez-vous le 6 juillet prochain pour découvrir le triathlon le plus haut du monde à [Valloire](#) : natation, VTT et trail pour un défi extrême au cœur des Alpes !



Rendez-vous le 6 juillet prochain pour découvrir le triathlon le plus haut du monde à [Valloire](#) : natation, VTT et trail pour un défi extrême au cœur des Alpes ! Que ce soit dans les Andes, au Népal, ou encore à la Réunion, les triathlons en haute montagne ne manquent pas. Pourtant [Valloire](#) s'apprête à détenir le record de la course la plus haute du monde, pas au niveau de l'altitude maximum, les courses himalayennes restent indétrônables, mais en termes d'altitude pour toutes les épreuves.

La natation au lac de la Vieille à 2300 mètres d'altitude

« Au Népal, le trail monte à plus de 4 000, mais la natation a lieu à 800 », résume Olivier Abdellaoui, organisateur de la course avec l'association Xtria. L'idée de ce triathlon au sommet est née il y a quelques années lors d'une journée de ski dans la station de Maurienne lorsqu'Olivier et d'autres membres de l'association, contemplant le lac de la Vieille à 2 300 mètres d'altitude, s'amusaient à y imaginer une épreuve de natation.

L'idée fait son chemin jusqu'à une rencontre avec les officiels de [Valloire](#) qui sont enthousiasmés par l'idée, le projet était lancé.

Entre l'idée et la pratique se dresse cependant une montagne de défis. L'accès aux sites tout d'abord nécessite une logistique particulière. « Pour accéder au lac de la Vieille, il faut par exemple emprunter une télécabine puis un télésiège », commente Olivier qui poursuit : « Ça demande un vrai travail. Le timing entre les épreuves, leur enchaînement, tout doit être travaillé soigneusement. » Évidemment, Xtria n'est pas seule dans cette organisation et compte sur les partenaires de la station, en particulier l'office de tourisme, la SEM [Valloire](#), la commune et l'association du trail [Galibier Thabor](#).

550 participants attendus



Ces derniers peuvent s'appuyer sur un réseau de 250 bénévoles, habitués aux épreuves sportives en montagnes, une ressource indispensable pour le bon déroulement de la course, avec notamment des signaleurs le long du parcours et lors des changements d'épreuves.

Pour cette première, les organisateurs se sont fixé une jauge à 550 concurrents. Ce ne sont pas les fans d'ultra qui sont attendus, les distances proposées restant relativement courtes. Trois formats adultes sont proposés, allant du XS, 250 m de natation, 5,5 km de VTT, 2 km de trail, au format médium 1 km de natation, 20,5 km de VTT, 9 km de trail.

Si les distances n'impressionnent pas les amateurs d'Iron man, les conditions en altitude ne sont pas à prendre à la légère, l'oxygène raréfié évidemment, mais aussi les températures. Même en été, les eaux du lac de la Vieille ne dépassent pas les 18 degrés, pas question dans ces conditions de faire nager les plus jeunes, ce sera donc un duathlon, proposé aux enfants, sous trois catégories d'âge, avec des distances à vélo et en course pied adaptées.

Enfin, en plus de la course individuelle, une formule relais est proposée aux adultes sur le format S, soit 500 mètres de natation, 10,4 km de VTT et 4,5 km de trail.

Le cross triathlon, c'est quoi ?

« Tout est nature » résume Olivier Abdellaoui pour décrire le cross-triathlon. Dans cette épreuve, la course en montagne, le trail remplace la course à pied traditionnelle et le cyclisme sur route laisse la place au VTT. La discipline est née aux États-Unis dans les années 1990 et prend depuis de plus en plus d'essor, grâce notamment aux événements organisés sur le circuit XTerra. La France y est bien représentée avec Arthur et Félix Forissier et Arthur Serrières, champions du monde entre 2019 et 2023. L'épreuve dispose de son championnat de France dédié depuis 2013 sur la distance M. soit 1 km de natation, 20,5 km de VTT, 9 km de trail.

Si [Valloire](#) avait des atouts pour l'organisation d'un triathlon « classique », avec en particulier le col du [Galibier](#), haut lieu du cyclisme perché à 2 642 mètres d'altitude, les organisateurs de Xtria voulaient cependant proposer une épreuve sous cette forme, venant davantage du trail que de la course à pied traditionnelle. « C'est aussi plus simple d'une certaine manière », commente l'organisateur qui assure qu'emprunter le col du [Galibier](#) dans l'hypothèse d'une preuve de cyclisme sur route aurait demandé une autre organisation, notamment concernant les demandes d'autorisations en préfecture.

Article issu du Dauphiné Libéré

Découvrez nos lectures liées

La randonnée la plus haute de France à 3747 mètres : l'Aiguille de la Grande Sassièrre

Les 10 meilleures chaussures de randonnée pour hommes en 2025

Vertigineux : découvrez la plus grande passerelle himalayenne de France