

L'été approche. Votre emploi du temps estival va vous permettre de vous lancer un défi pour la rentrée. Le lieu de vos vacances vous met en relation directe avec la nature : bois, routes peu fréquentées, rivière, lac ou mer. Alors pourquoi ne pas s'inscrire à un triathlon ? Composé de trois sports d'endurance, le triathlon vous donnera l'occasion de pratiquer, à votre rythme, sans lassitude une activité proche de la nature. Seul-e, en relais, en famille, toutes les formules sont possibles. # Par Jacques Callarec

Nager, pédaler, courir... cet été (ou après) LE TRIATHLON POUR TOU-TES



Retrouvez tous les articles parus dans le Coin de l'entraînement depuis novembre 2010 via archive.fsgt.org, depuis janvier 2015 via fsgt.org rubrique > Revue Sport et plein air > Le coin de l'entraînement.

Contrairement aux idées reçues, quel que soit votre passé sportif, le triathlon vous tend les bras. C'est le sport idéal pour les sédentaires qui veulent se mettre au sport, pour les anciennes spécialistes qui veulent découvrir d'autres sensations, pour des non compétiteurs/trices qui veulent s'aérer. En effet, le triathlon est bien autre chose que cette discipline olympique hyper énergétique, ou cette épreuve de l'extrême, l'Ironman, qui dure jusqu'au bout de la nuit. Si vous êtes totalement débutant-e, la distance XS (300/10/2,5) vous est accessible en 45 min :

- 300 m de natation (6 aller / retour de votre piscine municipale), soit 10 à 12 min d'effort ;
- 8 à 10 km de vélo : 20 à 25 min ;
- 2 à 2,5 km de course : 5 à 6 tours de votre terrain de foot, pour 15 min.

Si vous êtes déjà pratiquant-e de l'un des 3 sports, vous pouvez tenter la distance S (750/20/5), pour 1h30 maximum d'effort. Ce temps de soutien est rapidement accessible à tou-ttes. Vous gérez, de façon individuelle votre effort. Les trois moyens de locomotion sont un parfait support pour une pratique équilibrée. La répartition des trois activités vous évite la lassitude, vous propose un développement physique complet, une autonomie totale dans tous les environnements et vous préserve des blessures.

L'équipement

Première chose, pour la natation, vous pouvez tranquillement nager sans combinaison et enfiler votre tenue de cycliste dans le parc à vélo. Si, toutefois, l'occasion se présente, une petite combinaison néoprène vous protégera de la fraîcheur, mais aussi et surtout favorisera votre flottabilité et votre glisse.

Pour le vélo, idem, un simple VTT fera très bien l'affaire pour votre découverte, avec des pédales classiques (non automatiques) et de simples chaussures de course à pied. Le casque par contre est obligatoire. Si vous avez une trifonction (tenue/combo spécifique au triathlon, avec laquelle vous pouvez nager, pédaler et courir, sans en changer), elle vous fera gagner du temps dans le parc de transition.

La course

• **Avant**, prenez le temps de repérer les parcours (surtout en vélo), afin de ne pas être surpris par une montée, un virage, une descente, ou autres particularités. Installez vous confortablement dans la zone de transition (le «parc»), en situant bien votre emplacement : à la sortie de l'eau, pris dans votre effort, il vous sera agréable d'avoir repéré l'emplacement exact de votre monture.



illustration : Paul Burckel

Installez également votre matériel dans l'ordre où vous l'enfilerez : commencer par se coiffer du casque est assurément un bon moyen d'assurer le spectacle, mais vous gênera quelque peu pour mettre votre tee-shirt... Pensez également à l'échauffement : même si vous souhaitez ne pas vous emballer, les départs sont toujours rapides et il est difficile de ne pas se laisser entraîner : consacrez 20 min à trotter et nager avant de vous rendre sur la ligne de départ.

Placez vous sur le côté du groupe ou derrière afin de ne pas (être) gêné-e (par) les autres concurrent-es et de pouvoir évoluer à votre rythme, sans bousculade.

• **Pendant** la course, une fois le départ donné, recherchez calmement votre trajectoire en évitant la cohue : les premiers mètres peuvent être agités. Pensez à vous orienter régulièrement pour ne pas faire de distance supplémentaire. À la sortie de l'eau, reprenez tranquillement votre station debout, prenez le temps de vous hydrater, d'enfiler votre tenue de cycliste. Terminez par le casque et fermez votre jugulaire avant de prendre le vélo : c'est le règlement, puis poussez votre vélo jusqu'à la sortie du parc, ne montez dessus qu'après avoir franchi la ligne tracée à cet effet.

En vélo, adaptez votre braquet : ne partez pas trop vite et pensez à «tourner les jambes». Prenez une position aérodynamique (mains en bas du guidon). En fin de parcours, descendez du vélo avant d'entrer dans le parc, et ne desserrez la jugulaire qu'après avoir posé votre vélo à votre emplacement (*dura lex, sed lex*).

Après avoir pris le temps de vous rafraîchir, repartez en petites foulées, le temps que vos jambes reprennent contact avec le bitume, puis accélérez selon vos sensations.

L'entraînement

Si vous avez pratiqué l'une des trois disciplines, vous avez déjà une base d'endurance pour «tenir» l'épreuve : privilégiez donc les deux autres sports, pour lesquels vous chercherez avant tout à maîtriser la technique : en effet, la natation, le vélo et la course à pied sont des sports cycliques : un geste technique non adapté engendre de la fatigue. Et comme ce geste se répétera pendant 3 quarts d'heure... De plus, une bonne technique vous permettra d'éviter les blessures et sera la meilleure base pour les progrès à venir.

Pour organiser vos semaines, privilégiez vos points faibles et, dans le doute, la natation : même si ce n'est pas l'épreuve où vous passerez le plus de temps, c'est celle qui génère le plus de stress et de fatigue. Il est important de l'aborder sans angoisse, détendu-e. Faites deux séances de natation au minimum, et a minima, une séance dans chacune des autres disciplines en alternant les allures (cf. les fiches spécifiques ci-après). Deux fois par semaine, un petit quart d'heure de gainage (notamment rigolo à faire avec les enfants). Soit 4 à 5 heures hebdomadaires to be a triathlete... et ça, ce n'est pas rien ! #

La natation

C'est souvent l'écueil : soyez rassuré, c'est la discipline où la technique domine.

D'abord vous devez vous sentir à l'aise dans l'eau. Pour ce faire, sans mouvement, laissez vous porter par l'eau, ouvrez les yeux dans l'eau, gardez la bouche ouverte, sans souffler pour vous rendre compte que l'eau ne rentre pas à l'intérieur de votre corps, que vous ne coulez pas. Essayez de vous allonger dans l'eau, de vous grandir.

Puis cherchez à maîtriser les 3 fondamentaux de la discipline : l'équilibre, la respiration et la propulsion.

■ L'équilibre

Sur le ventre, allongez-vous sur l'eau, tête dans le prolongement du corps, regardant le fond de l'eau, le menton vers la poitrine. Résistez à la tentation de relever la tête pour regarder devant : c'est un réflexe de terrien-e et non de nageur/euse. Poussez sur le mur et cherchez à glisser le plus loin et le plus longtemps possible en position allongée, et en résistant à l'envie de vous redresser.

■ La respiration

Tournez la tête sur les côtés, sans tourner les épaules, en dissociant le mouvement de la tête et celui des épaules, pour inspirer. Il faut dès le départ s'habituer à respirer des deux cotés : vous pouvez souffler fort dans l'eau sur 3 mouvements de bras, de façon à inspirer brièvement quand vous tournez la tête.

Beaucoup de problèmes surviennent du fait que l'expiration sous marine est incomplète et se termine quand la tête tourne sur le côté : ainsi l'inspiration est trop courte, puisque vous finissez d'expirer. Vous devez avoir totalement expiré quand vous tournez la tête pour inspirer.

■ La propulsion

Même si l'épreuve est possible en nage libre, le crawl est la nage la plus rapide, la plus simple et la plus économe : donc nous privilégierons l'approche du crawl, pour conserver des passages en brasse ou en dos seulement si besoin.

Vous vous préoccupez de la propulsion seulement après avoir résolu les deux autres fondamentaux

L'essentiel de la propulsion se fait avec les bras : oubliez vos jambes : elle ne servent qu'à vous maintenir en équilibre.

- Allongez vous au maximum : engagez l'épaule vers l'avant pour aller chercher l'eau le plus loin possible ;
- cassez le poignet en positionnant la main vers l'intérieur, puis le coude pour avoir une surface de contact plus importante avec l'eau ;
- une fois l'avant bras (poignet et coude) fixé, tirez vers l'arrière en accélérant le mouvement pour prendre appui sur la masse d'eau ;
- relâchez le bras lors du retour aérien ;
- ayez toujours un bras en phase propulsive pendant votre action de nage, pour conserver la vitesse créée.

En eau libre, apprenez à lever légèrement la tête pour respirer : en regardant devant, tous les trois à cinq mouvements, vous pourrez ainsi contrôler votre trajectoire.

Pour accélérer, pensez à «prendre plus d'eau» à chaque mouvement avant d'augmenter votre rythme de nage. Il n'est pas efficace de tourner les bras dans le vide.



Le vélo

La base du vélo est le mouvement circulaire : vous devez chercher à privilégier tout ce qui tourne.

Sur le vélo

- Les roues : bien gonflées, les roulements sont graissés et en bon état.
- La transmission : La chaîne propre et huilée, vous optimisez le transfert de votre énergie à votre machine. Veillez également à ne pas croiser la chaîne : vous utilisez les pignons de gauche de la roue arrière avec le petit plateau et les pignons de droite avec le grand plateau : plus la chaîne est alignée, meilleure est la transmission de la force.

Le/la cycliste

- La fréquence de pédalage doit rester élevée (90/ 100 rotations par minute).
- Adaptez votre fréquence de pédalage à votre braquet et non l'inverse : vous augmenterez votre braquet au fur et à mesure du développement de votre force.
- Votre position : vous devez lutter contre le vent. Afin d'offrir le moins de résistance possible au vent, placez les mains en bas du guidon.

Maintenant que votre vélo est en état et que votre position est bonne, vous pouvez commencer à vous entraîner, deux à trois séances :

■ L'endurance

Votre course durera entre 45 minutes et 1h30. Une fois par semaine, faites une sortie d'1h30 (pas la peine de passer plus de temps sur le vélo). Par contre, profitez-en pour «tourner les jambes», vous habituer à la position, en étant toujours capable de tenir une conversation.

■ L'allure spécifique

C'est l'allure à laquelle vous effectuerez les 10 ou 20 km de votre parcours vélo, soit entre 20 et 45 minutes d'effort. Une fois par semaine, pendant cette sortie, vous êtes à la limite de l'essoufflement, et vous ne pouvez plus tenir une conversation. Durant la séance, fractionnez votre durée d'effort en 4, puis 3, puis 2 temps. Entre chaque effort, récupérez la moitié du temps d'effort.

■ La force

Une fois toutes les deux semaines, dans une bosse, vous effectuerez 4 à 6 ascensions d'une minute 30, avec 3 à 5 minutes de récupération dans la descente. Pendant la montée, tenez l'allure maximale, en gardant une bonne fréquence de pédalage : votre essoufflement est maximum et les cuisses commencent à brûler.

Résumé : Par semaine, une séance en endurance, une séance à allure spécifique, et une semaine sur deux, une séance de force.

La course à pied

Encore un sport cyclique. Donc pour courir vite longtemps, on court d'abord vite, puis on court longtemps. Et, pour courir vite, il faut courir «bien».

■ La technique

Tout d'abord, après un bon échauffement, on effectue 15 lignes droites composées de : 30 m d'un exercice technique enchaîné avec 50 m accélérés en gardant la bonne position. Les exercices de bases sont les montées de genoux, les talons fesses, les jambes tendues, les foulées bondissantes, le skipping.

La bonne position c'est de garder la cheville, le bassin et les épaules sur le même axe, de ne pas chercher à allonger exagérément la foulée : le pied d'appui se pose sous le genou et non devant.

En effet, en posant le pied devant, la force qui s'exerce sur la cheville est décuplée. Il est donc beaucoup plus difficile et plus fatiguant de recréer de la vitesse. Comme en vélo - et contrairement à la natation - l'efficacité est principalement dans la vélocité.

■ L'entraînement

Maintenant que vous savez courir, vous pouvez commencer à vous entraîner : reprenez en course à pied les 3 mêmes allures qu'en vélo, en adaptant la durée d'effort à votre temps de course (de 10 à 25 min).

Retrouver les détails dans le Coin de l'entraînement de *Sport et plein air* n°554, octobre 2011 (à télécharger sur archive.fsgt.org > Revue Sport et plein air > Le coin de l'entraînement).

NB : Selon votre disponibilité, vous pouvez faire une séance technique dans chaque discipline, et alterner les allures : une semaine, l'allure de course en vélo et la force à pied, et l'autre semaine, l'allure de course à pied, la force en vélo.

illustrations : Paul Burckel

■ La préparation physique

Ici, pour être efficace, nous ne parlerons que du gainage à partir de deux modèles de triathlète : le triathlète «Bob l'Éponge» ou le triathlète «Phil de Fer» :

- quand Bob l'Éponge tombe par terre, il amortit/absorbe la chute ;
- quand Phil de Fer tombe au sol, lui, il rebondit.

Le gainage a pour objectif de transformer Bob l'Éponge en Phil de Fer : l'énergie générée à chaque mouvement est replacée dans le mouvement, et non perdue dans la nature.

Le principal gainage utile est celui du bassin, pour le maintenir en position. Il faut donc chercher à renforcer les quatre côtés de la boîte qui le contient :

- devant : les abdominaux,
- derrière : les dorsaux et lombaires,
- sur les côtés : les fessiers.

De nombreux exercices sont disponibles sur internet, ou dans le Coin de l'entraînement de *Sport et plein air* n°558 de mars 2012 (à télécharger sur archive.fsgt.org > Revue Sport et plein air > Le coin de l'entraînement).

NB : Privilégiez les exercices statiques en contractions isométriques aux exercices dynamiques grande amplitude.

