

100 CONSEILS POUR 2004

Article paru dans Triathlète magazine Numéro 204 - Avril 2004

Pour ceux qui s'entraînent seul en natation, n'attendez pas d'arriver dans l'eau pour construire votre séance, vous aurez tendance à toujours faire les mêmes séries, ou celles que vous affectionnez, ou alors vous serez tenter de copier l'entraînement des autres nageurs déjà présents dans la ligne.

En natation, pensez à compter vos coups de bras par longueur, même si le coach ne l'a pas demandé; cela vous fera un excellent feed-back sur votre efficacité technique.

En natation, mettez vous à l'eau dès que l'entraîneur vous le demande et non pas à la troisième fois... cela vous permettra de faire l'échauffement en entier, et d'aborder sereinement la première série.

Avant le premier triathlon de la saison, essayez de nager au moins 5 fois avec votre combinaison - pas plus de 800m à 1000m si c'est en piscine - attention à l'hyperthermie - rincez la correctement ensuite pour ne pas que le chlore attaque le néoprène.

Sauf séries particulières spécifiques de drafting, laissez au moins 5 secondes (voir 10 secondes si vous êtes peu nombreux dans la ligne ou si vous nagez en bassin de 50m) entre chaque nageur. Cela évitera d'avoir quelqu'un qui vous chatouille les pieds sur toutes la séries - Laissez également partir les meilleurs devant.

Apprenez à maîtriser les 4 nages, cela offrira un peu plus de variété dans l'entraînement, augmentera vos sensations générales dans l'eau, et garantira des stimuli supérieurs musculairement.

Entraînez vous à faire les culbutes à la fin de chaque longueur, cela vous apprendra à vous profiler correctement pendant les coulées, donc à diminuer les résistances à l'avancement et évitera les bouchons si vous êtes nombreux dans la ligne d'eau.

Pour les bavards, arrivez en avance aux entraînements; vous discuterez ainsi avant la mise à l'eau et non pas pendant les séries...

Partez du mur et nagez jusqu'au mur, vous faites des séries de 50m (ou multiple de 50m), pas de 48m. Sur un piste d'athlétisme vous n'arrêtez pas le chrono 20m avant la ligne des 400m...Il faut donc avoir la même rigueur dans les trois disciplines.

Un kilogramme de graisse, c'est 9000 calories. Donc pour perdre un kilogramme en deux semaines, vous devez avoir un déficit journalier d'environ 650 calories, soit à peu près l'énergie requise pour une 1h00 de vélo. Ne cherchez pas à perdre trop rapidement, vous allez perdre de la masse maigre et non de la masse grasse.

Habituez-vous à boire du Coca-Cola à l'entraînement, vous êtes sûr d'en trouver quasiment sur toutes les courses. A sa grande époque, Mark Allen en buvait un demi gobelet tous les miles, soit environ 2,5litres rien que sur le Marathon....

Pesez vous avant et après vos sorties longues, cela vous donnera une idée de vos pertes hydriques. Perte hydrique / heure = (poids de départ - poids arrivé - volume ingéré sur la sortie) / durée séance (en heure.)

La faculté d'absorption de l'estomac n'est que de 12ml/kg/h, donc rien ne sert de trop boire non plus pour noyer l'estomac - attention également à l'hyponatrémie - surveiller la concentration et la composition des boissons que vous ingérez.

Nagez au moins 3 fois par semaine, surtout si vous êtes mauvais nageurs, même si cela n'est que 1500m. Cela suffira à garder des appuis corrects.

Marquez avec un sparadrap votre hauteur de selle si vous démontez souvent votre vélo, cela permettra de ne pas faire d'erreur, et limitera ainsi le risque de blessure (tendinite tendon rotulien,...)

Utiliser votre home trainer toute l'année, même l'été, c'est le meilleur outil pour faire des intervalles de haute qualité, ou des multi-enchaînements. Et avec un peu d'imagination, on arrive à créer des séances très variées.

Ne faites pas du VTT que l'hiver, utilisez le également l'été, cela évitera la saturation mentale par un excès d'entraînement sur route.

Entraînez-vous sur un parking à être plus agile sur votre vélo. Apprenez également à frotter. Les triatlons ressemblent de plus en plus à des critériums, que l'on veuille ou non, de part le nivellement du niveau des athlètes, l'avènement du drafting, et les circuits multiboucles. Vous ne devez pas perdre 10m à chaque virage ou à chaque relance.

Maîtrisez pour presque toutes vos séries le negative split (seconde partie plus rapide que la première). C'est meilleure d'un point de vu physiologique (épargne des réserves de glycogène entre autre) et psychologique (on finit fort au lieu de s'écrouler).

Ingérez des hydrates de carbone (même et surtout des sucres à index glycémique élevé) et des protéines dans la demi-heure qui suit vos séances qualitatives (fenêtre glycémique). Cela accélérera la récupération et l'anabolisme cellulaire.

Chacune de vos séances doit avoir un but précis (technique, force, récupération, vitesse,...). Il ne s'agit pas seulement de remplir bêtement les cases du carnet d'entraînement.

Toute séance d'entraînement est construite ainsi : échauffement - corps de séance - récupération active

Réalisez quelques-unes de vos séances sans cardiofréquencemètre, montre, horloge mural, compteur,.... Uniquement au feeling et à la perception d'effort (Echelle de Borg).

Après votre travail, allez directement à l'entraînement. Une fois chez vous, l'appel de la télévision et du canapé sera peut-être trop grand pour aller à la piscine ou au stade.

Si vous avez vraiment peu de temps, allez courir 20 minutes. Cela sera sûrement mieux que ne de rien faire du tout, ou de rêver en lisant un magazine dans lequel un professionnel raconte qu'il s'entraîne 35 heures par semaine sous le soleil.

Gardez vos roues de courses uniquement pour les compétitions. Cela aura un impact psychologique plus important, et vous serrez sur d'avoir des boyaux ou des pneus en bon état.

Changer de chaussures de course a pied très régulièrement, même si d'aspect extérieur, elles ont l'air encore amortissantes et en bon état.

Faites vous filmer dans les 3 disciplines régulièrement, cela faut donnera une bonne représentation de ce que vous valez réellement biomécaniquement. Il existe souvent un gros décalage entre ce que l'on fait et ce que l'on croit faire.

Pour une même quantité d'aliments, fractionnez la prise alimentaire journalière en 5. Trois repas principaux et deux encas - cela maintiendra un niveau de glucose sanguin plus stable, et évitera ainsi les coups de pompe.

Faites vos intervalles en vélo sur des braquets variés, assis et debout, pour varier le recrutement et ainsi augmenter les stimulations (neuro)musculaires.

Faites un travail préventif de musculation de la coiffe des rotateurs (internes et externes) avec des poids légers (2 à 3kgs suffisent). Cela diminuera le risque de tendinite.

Participez quelques semaines avant la saison de triathlon à un 10km FFA, cela vous donnera un bon repère sur votre vitesse, sur cette distance, les jambes fraîches.

À part en périodes régénératrices de coupure, faites des intervalles et du travail de vitesse toute l'année. Cela développera votre économie gestuelle et entretiendra vos fibres rapides (pour ceux qui en ont !)

Ne faites pas tous les ans les mêmes triathlons, vous allez vous user mentalement. Essayez de découvrir chaque année de nouvelles épreuves.

Ayez quelques amis qui ne soient pas triathlètes ! Cela permettra occasionnellement à certains de parler d'autres choses que de triathlon...

Inscrivez-vous à L'Ironman Loterie pour décrocher votre ticket pour Kona !

Si vous avez dû interrompre partiellement ou totalement votre entraînement pour blessure ou autre, n'essayez pas de rattraper votre retard, lorsque vous reprenez l'entraînement. Pour revenir à votre niveau initial, comptez environ deux jours d'entraînement pour une journée d'arrêt.

Si vous avez plus de 40 ans, il est peut-être temps d'inclure un peu de musculation dans votre programme d'entraînement. La force tend rapidement à décroître après 40 ans, et après des années de pratique, l'endurance ne doit pas vous faire tellement défaut.

Ne vous gavez pas une demi-heure avant d'aller vous coucher, c'est le meilleur moyen de prendre du poids.

Trouvez des partenaires d'entraînement de votre niveau - ne pas confondre entraînement et compétition

Programmez des tests à intervalles réguliers pour réactualiser vos allures et travailler ainsi plus efficacement.

Essayez de discuter avec un pro (ou semi pro), après un triathlon, cela vous donnera une idée de tous les sacrifices et les efforts qu'il faut faire pour atteindre le plus haut niveau.

Allez chez l'ostéopathe au moins tous les 6 mois - le vieil adage dit qu'il vaut prévenir que guérir !

Finissez chaque footing par quelques lignes droites - cela vous fera un bon travail gestuel et de vitesse pas trop sollicitant. Récupérez complètement en marchant entre chaque ligne jusqu'au point de départ.

Courrez sur tapis roulant ou en légère descente pour augmenter votre fréquence gestuelle en course à pied. Viser au moins 90 foulées par minute (pour chaque pied).

Effectuez toutes vos sorties vélo avec votre casque... Il peut vous sauver la vie.

Faites quelques-unes de vos sorties longues en vélo ou en course à pied seul, vous vous renforcerez mentalement.

Faites l'été quelques séances de course à pied en pleine chaleur. On court rarement à l'aube en triathlon - l'habitude à la chaleur doit être une spécificité à travailler occasionnellement.

Tenez un carnet d'entraînement en y incluant les volumes, les intensités et les sensations bien sûr, mais aussi toutes les anecdotes survenues lors ou autour de l'entraînement - vous prendrez plaisir à les relire quelques mois/années après.

Faites un bilan sanguin au mois une fois par an pour décélérer d'éventuelles carences, surtout pour ceux qui suivent des régimes assez drastiques.

Pensez à avoir votre propre matériel de réparation et ravitaillement quand vous roulez en groupe, pour ne pas être le "boulet" du groupe en cas de crevaison ou d'hypoglycémie.

Hydratez vous bien si vous devez/voulez vous entraîner à jeun - les tendons sont très vulnérables dans ces moments là.

Travaillez vos transitions toute l'année et non pas seulement deux semaines avant la première compétition. Certains ont nagé comme des brutes l'hiver pour gagner 30 secondes sur 1500m et c'est le temps qu'ils perdent bêtement dans l'aire de transition.

Allez faire occasionnellement quelques séances avec des purs nageurs, cyclistes et coureurs à pied.

Faites vous quelques cassettes vidéo d'Ironman, championnat du Monde, Tour de France,... pour vos séances de home trainer- le temps passera ainsi plus vite et la motivation sera plus grande.

N'expérimentez pas de nouveaux matériels ou de position le jour de la compétition - testez la/les avant à l'entraînement.

Apprenez à vous étirer correctement. Faites vous montrer les étirements par un expert ou allez voir dans un bouquin d'anatomie où s'insèrent les muscles pour éloigner correctement leurs points d'insertion.

Ne copiez pas tel ou tel programme d'entraînement - ayez des objectifs, des allures et des contenus spécifiques qui sont les vôtres.

Ne démontez pas votre guidon aérodynamique l'hiver, votre musculature cervicale et lombaire vous remerciera par la suite de la saison.

Augmentez la taille de vos paddls au cours de la saison - commencez par les modèles juniores puis passez ensuite aux plus grandes - idem en vélo, si vous roulez habituellement avec un 53 dents l'été, rien ne vous empêche de démarrer la saison avec un 51 dents, que vous enroulerez beaucoup plus facilement.

S'entraîner volontairement jusqu'à l'hypoglycémie n'augmente en rien les réserves de glycogène.

Courez une fois par mois dans l'autre sens sur une piste de 400m - cela modifiera vos repères, d'un point de vu articulaire cela ne sera pas mauvais. Accordez vous néanmoins avec les autres athlètes présents sur la piste pour que tout le monde coure dans le même sens...

Pour un même volume d'entraînement hebdomadaire, misez sur une plus grande fréquence de séances - des séances plus courtes sont souvent plus faciles à caser dans votre emploi du temps, et les acquisitions motrices seront plus faciles à acquérir par cette plus grande fréquence (mémoire musculaire).

Veillez au bon état général de votre vélo. Rien de sert d'avoir du super matériel si la transmission n'est pas optimale (chaîne sale ou usée) ou si les câbles sont en mauvais état.

Travaillez votre technique et votre placement à chaque séance. Le meilleur moment est la fin de l'échauffement. La technique s'assimile mieux sur des organismes frais.

La régularité est la clé dans tout processus d'entraînement - rien ne sert de faire une super séance si elle vous met "patraque" les 3 jours qui suivent.

Ne passez pas une heure à savoir s'il vaut mieux que vous alliez rouler ou courir, faites les deux !

Ne gardez pas vos numéros de courses tatoués sur le bras toute la semaine qui suit la compétition...Vous avez déjà l'air assez ridicule avec vos jambes rasées...et tout le monde à la piscine sait déjà sans doute que vous faites du triathlon.

Ne vous extasiez pas trop lors du prochain triathlon si vous avez le 2e temps vélo, si vous avez le 254e temps en course à pied !

Apprenez à faire vos séries de jambes sans planche pour ne pas trop cambrer au niveau du dos, sans toutefois faire une immense traction avec les bras à chaque inspiration. Faites quelques longueurs de jambes en position costale, vous aurez une plus grande liberté au niveau de hanches, donc un battement potentiellement plus ample.

Soyez à l'alerte des moindres signaux de votre organisme. Mieux vaut lever le pied pendant quelques jours que de devoir stopper tout entraînement par la suite.

Ne cherchez pas d'excuses. Les triathlètes qui sont devant vous sur les triathlons sont mieux entraînés et plus forts que vous - c'est la simple réalité.

Ingérez à chaque repas des protéines végétales ou animales. 1,5 à 2 grammes par kilogramme de poids de corps soit entre 100 et 150 grammes pour un triathlète de 70kgs.

Faites des exercices de gainage toute l'année. Travaillez vos grands droit de l'abdomen, vos obliques, vos fessiers, vos lombaires... Pas seulement en régime isométrique, mais aussi en concentrique.

Si vous faites de la musculation, variez sans arrêt les angulations, les prises, les exercices, les charges, les régimes de contractions, les récupérations. Vous stimulerez encore plus les fibres musculaires et l'organisme devra sans cesse s'adapter à ces nouveaux stress.

Si vous ne pouvez pas courir, à cause d'un tendon d'Achille délicat par exemple, l'aquajogging est sans doute le meilleur exercice que vous puissiez faire.

Le travail de vitesse gestuelle se fait sur des intervalles très court (20" maximum, sinon les processus lactiques sont prépondérant), avec des récupérations complètes afin de reconstituer les stocks de phosphocréatine. Le travail de vitesse doit être inclu toute l'année et dans les trois disciplines.

Fixez vous des objectifs cohérents. Des objectifs trop faciles ou trop difficiles sont une source de démotivation.

Oubliez cette règle des 3 semaines à charge croissante suivie d'une semaine de récupération. Stabilisez le volume pendant quelques semaines afin que l'organisme s'adapte, diminuez ensuite la charge pour récupérer et surcompenser, puis augmentez la à nouveau les semaines suivantes - etc, etc.

Essayer d'avoir au moins quatre allures de travail différentes: récupération/endurance/seuil anaérobie/vo2max (une bonne répartition annuelle pourrait être approximativement 15%-60%-20%-5%).

La variété dans l'entraînement est l'une des clés pour toujours garder plaisir à s'entraîner.

Trouvez la juste répartition natation/vélo/cap qui vous convient le mieux. (30%-50%-20% marche pas mal pour la majorité des triathlètes).

En musculation, attention au placement. La plupart d'entre vous travaille souvent avec des poids beaucoup trop lourd, avec de mauvaises postures. D'abord, maîtrisez correctement la technique sur l'exercice, puis seulement augmentez la charge.

Ayez pour ambition de nager rapidement dans une ligne plus rapide lors de vos entraînements natation.

Respecter le travail des arbitres lors des prochaines compétitions. Leur rôle n'est pas toujours évident - leurs jugements de la course peuvent être différents du votre - Mais rappelez vous que sans eux, vous ne pourriez pas vous "arracher" tous les week-end.

Ayez confiance dans votre entraînement - les changements ne se font pas du jour au lendemain. Comptez 6-8 semaines pour espérer voir apparaître les premiers signes d'adaptations physiologiques.

Ne commencez pas un entraînement triathlétique, trop sérieux, trop tôt - 14-15 ans, c'est bien suffisant, le triathlon est jusqu'à preuve du contraire, un sport à maturation tardive...

Si vous préparez des triathlons longues distances, n'attendez pas le dernier moment pour effectuer vos sorties longues. Commencez-les très tôt dans votre préparation. Deux semaines avant la compétition, les dés sont malheureusement déjà jetés, il est donc inutile de trop en rajouter pour se rassurer. Mieux vaut être 1% sous-entraîné que 1% surentraîné.

Apprenez à lire les étiquettes des aliments pour voir réellement leurs contenus en lipides, protéines et glucides. On a parfois des surprises...

Un vélo à 5000 euros ne sert pas à grand chose si vous êtes mal posés dessus. Le rendement biomécanique prime par dessus tout.

Ne raisonnez pas comme un adolescent quand vous achetez vos chaussures de cap. Leur look n'est pas la qualité première à rechercher, mais plutôt le confort et la stabilité. Amenez vos anciennes chaussures au vendeur, leur usure à des points précis renseigneront sur votre façon de courir (pronateur, supinateur, universel,...)

Ne croyez pas ces athlètes qui nagent, courent et roulent comme des fusées et qui vous disent qu'ils ne s'entraînent pas ou très peu. Si c'était vrai, cela se saurait.

Habillez-vous correctement en fonction des conditions météo. Beaucoup courent ou roulent en cuissard courts quand la température est sous 10 degrés Celsius et se plaignent ensuite de tendinite aux genoux.

Préparez vous pour un semi marathon, les allures de travail sont à peu près similaires à celles d'un triathlon Courte Distance, et mentalement, après avoir parcouru 21.1km, en faire 10 sera une broutille.

Habituez vous à prendre vos pulsations le matin. Une diminution de semaine en semaine est un bon signe d'adaptation cardiovasculaire, signe d'un volume d'éjection systolique plus important. En revanche, une élévation de quelques battements par rapport à la normale pourra traduire un état de surentraînement et/ou de déshydratation. Le sang étant moins liquide, il a plus de mal à circuler jusqu'aux capillaires.

Remarque identique pour le poids. 1litre d'eau=1 kilogramme...

Ne prétextez pas que vous avez absolument 4 heures de vélo à faire quand votre femme vous demande de tondre la pelouse.

Félicitez vous en vous disant que vous faites sans doute parti de la tranche de la population française la plus en forme et la plus active.

Non la bière ne fait pas grossir, c'est un mythe !!!

Les seules limites qui existent sont celles que l'on se fixe...