

# FAITES LE TRI

BEUCOUP IMAGINENT, À TORT, QUE LE TRIPLE EFFORT DEMANDE UN ENTRAINEMENT DE FORCENÉ ET DES CAPACITÉS PHYSIQUES D'EXTRA-TERRESTRE. AU CONTRAIRE, LA PRATIQUE DU TRIATHLON S'AVÈRE PARTICULIÈREMENT ADAPTÉE AUX COUREURS À PIED. C'EST POURQUOI NOUS AVONS CHOISI DE VOUS PRÉPARER À UN TRIATHLON SPRINT, UNE DISTANCE OFFICIELLE DE COMPÉTITION (750 M DE NATATION, 20 KM DE VÉLO ET 5 KM DE COURSE À PIED). JETEZ-VOUS À L'EAU...

*PAR GAËL COUTURIER, DEUX FOIS FINISHER DE L'IRONMAN DE NICE, ET FRÉDÉRIC SULTANA, ANCIEN TRIATHLÈTE DE HAUT NIVEAU, DEVENU ENTRAINEUR WTS\* ET ENTRAINEUR DE NATATION À HYÈRES (83)*

\* [WWW.WTS.FR/ACTUALITES/AUTHOR/FREDERICS/](http://WWW.WTS.FR/ACTUALITES/AUTHOR/FREDERICS/)





## Le triathlon n'est pas un sport compliqué

« Enchaîner trois modes de locomotion différents au sein d'une même épreuve est accessible à tout le monde » clame tout de go Frédéric Sultana. « Il est parfois nécessaire de faire tomber des barrières, de repousser ses limites pour progresser » intervient notre expert pour nous rassurer. Certains entraîneurs de course à pied l'ont d'ailleurs bien compris et adoptent des stratégies d'entraînement ouvertes, en recherchant les bienfaits d'autres activités que la course à pied. La principale difficulté du triathlon n'est pas de nager ou de faire du vélo, mais bien de s'organiser pour s'entraîner dans ces trois sports alors que la semaine est déjà bien chargée ! « C'est la raison pour laquelle il faut commencer light » poursuit Frédéric Sultana.

**LE MATÉRIEL** Il n'est pas nécessaire de braquer une banque pour se lancer dans le triathlon ! Néanmoins, il vous faudra investir un peu ou récupérer quelques objets essentiels.

**LE VÉLO** Un VTT ou un vélo de ville conviendra très bien. L'important est d'avoir une monture qui permette de rouler dans des conditions optimales de sécurité. Pour cela, vérifiez vos freins, les jeux de direction ainsi que les fixations des roues avant d'accéder au parc à vélos, où vous allez le déposer avant d'attaquer la natation.

**LE CINTRE** Si vous avez un peu d'argent, vous pouvez investir dans un prolongateur. Les « vrais » triathlètes s'en servent pour gagner en aérodynamisme dans les longs plats et adopter une position plus reposante pour le haut du corps.

**LE CASQUE** Un casque de VTT fera l'affaire, pourvu qu'il soit homologué et en bon état. À vélo, au moindre choc sur la tête, même si l'extérieur du casque ne présente pas de fissure, changez-en.

**LES LUNETTES DE NATATION** Achetez-en deux paires : une aux verres clairs pour nager en piscine, et une aux verres fumés pour les compétitions à l'air libre, sous le soleil. En France, la saison de triathlon ne dure que sur les jolis mois, au printemps et en été. En mer ou en rivière, avec la réverbération, il est parfois difficile de voir, au loin, les bouées vers lesquelles vous devez vous diriger. Enfin, optez pour un petit masque. En cas de coup, le choc sera également réparti sur une plus grande surface du visage et vous protégerez ainsi mieux vos yeux.



**LA MONTRE** Une simple montre de running étanche ira très bien, du moment que vous pouvez prendre des temps intermédiaires. Timex et Garmin sont deux marques sérieuses à s'afficher clairement dans le créneau du triathlon.

**LA CEINTURE PORTE-DOSSARD** Cette petite ceinture élastique est un élément clé des triathlètes. Elle permet d'accrocher son dossard plus facilement qu'avec des épingles, mais surtout de le faire tourner

sans difficulté autour de sa taille pour répondre au règlement du triathlon qui veut que le dossard soit visible dans le dos pendant le vélo mais devant en course à pied.

**LA COMBINAISON DE NATATION** Oubliez votre combinaison de planche à voile, voire de plongée sous-marine. Les combinaisons de triathlon sont réalisées dans des matériaux très souples et très légers. L'avantage : elles se portent comme une seconde peau et apportent une excellente flottabilité. L'inconvénient : elles sont fragiles et il est facile d'y faire des accrocs. Le règlement de la Fédération française de triathlon impose son port si la température de l'eau est inférieure ou égale à 16 °C, mais l'interdit quand elle est supérieure ou égale à 24 °C. Essayez des marques comme Aquaman, Ironman, 2XU ou Zoot.



**LES LUNETTES DE SOLEIL** Sur le vélo, elles sont tout simplement indispensables. Elles vous protégeront les yeux du soleil mais aussi des petits débris soulevés par le vent, ou même d'une abeille perdue sur le chemin de la ruche.



**LES CHAUSSURES DE COURSE À PIED** Votre paire habituelle sera parfaite. Vous pourrez toutefois ajouter des lacets élastiques, afin de les enfiler sans avoir besoin de faire de nœud.

**LA COMBI « TRIFONCTION »** C'est une pièce essentielle et typique là aussi. Toute l'idée du triathlon est de vous rendre de la ligne du départ à la ligne d'arrivée le plus vite possible, le chrono ne s'arrêtant jamais entre ces deux points, même pendant les changements de discipline. C'est pourquoi les triathlètes portent souvent une combinaison qui leur colle à la peau, afin de ne pas les gêner dans leurs mouvements. Très pratique pour nager, elle sèche vite et se trouve aussi renforcée à l'entrejambe avec une petite peau de chamois pour vous permettre de rester sur le vélo sans avoir trop mal aux fesses.



## Plan d'entraînement natation

8 séances, soit 1 par semaine pour un objectif « course » à 9 semaines.

	OBJECTIFS	EXERCICES
<b>SÉANCE 1</b>	Vérifier vos capacités à nager.	Réaliser des longueurs de crawl ou de brasse pendant 30', et réduire au maximum le temps de récupération entre chaque longueur.
<b>SÉANCE 2</b>	Développer votre endurance en natation	6 x 50 m avec plongeon canard ou immersion totale du corps au milieu de chaque longueur / 50 m souples en récupération / 6 x 50 m avec un passage sur le dos au milieu de chaque longueur / 50 m souples / 200 m non-stop.
<b>SÉANCE 3</b>	Idem (essayez l'aqua-running)	5 x 100 m. Récupération de 15" entre chaque 100 m / 5 x 1' d'aqua-running : 1' foulées amples / 1' talons-fesses / 1' foulées rapides / 1' montées de genoux / 1' foulées normales / 300 m non-stop.
<b>SÉANCE 4</b>	Idem (continuez l'aqua-running)	5 x 150 m. Récupération de 15" entre chaque 100 m / 5 x 1' d'aqua-running : 1' foulées amples / 1' talons-fesses / 1' foulées rapides / 1' montées des genoux / 1' foulées normales / 400 m non-stop.
<b>SÉANCE 5</b>	Développer votre vitesse en natation	6 x 50 m / 50 m souples, / 6 x 50 m / 50 m souples, en récupération (expiration la plus complète possible) / 500 m non-stop.
<b>SÉANCE 6</b> en mer ou lac (sous surveillance)	Habituez-vous à l'orientation dans l'eau	10', avec un passage sur le dos toutes les minutes avec une trajectoire rectiligne / Récupérer sur le bord pendant 2' / Nagez 10', en alternant 30" vite et 30" lente avec une trajectoire rectiligne.
<b>SÉANCE 7</b> en mer ou lac (sous surveillance)	Initiation à la transition	À faire 3 ou 4 fois : 1 entrée dans l'eau en courant sur la plage (simulation d'un départ) / 1' très rapide / 1' à allure libre / retour en récupération / 1 accélération avant la sortie de l'eau / 1 retour au point de départ en courant / 1 début de transition avec déshabillage.
<b>SÉANCE 8</b> en mer ou lac (sous surveillance)	Simulation de compétition	Réalisez un parcours d'au moins 750 m : 1 entrée rapide, 1' de mise en action rapide, un circuit à allure libre et 1 sortie de l'eau avec un déshabillage et un habillage (cycliste) sans récupération.

**Explications du plan d'entraînement :** chaque entraînement démarre par un échauffement et se termine par une récupération, comme suit : **échauffement :** 400 m décomposés de la manière suivante : 4 x (75 m en crawl ou brasse + 25 m en dos crawlé) / 100 m en jambes avec une planche. **Récupération :** 50 m souples, en dos à deux bras simultanés / 50 m en crawl ou en brasse très souple / Quelques expirations complètes sous l'eau. Immergez-vous et videz toute l'air de vos poumons. La nage est le crawl ou la brasse, sauf si c'est précisé autrement.

**LE B.A.-BA DE LA TRANSITION** Entre la fin de la natation et le début du vélo, la fin du vélo et le début de la course à pied, il faut passer par l'aire de transition. Ces deux moments clés sont propres au triathlon. Si les pros effectuent là un ballet rapide et coordonné, le triathlète amateur se perd souvent dans des mouvements inutiles qui lui font perdre du temps. Voici donc quelques trucs.

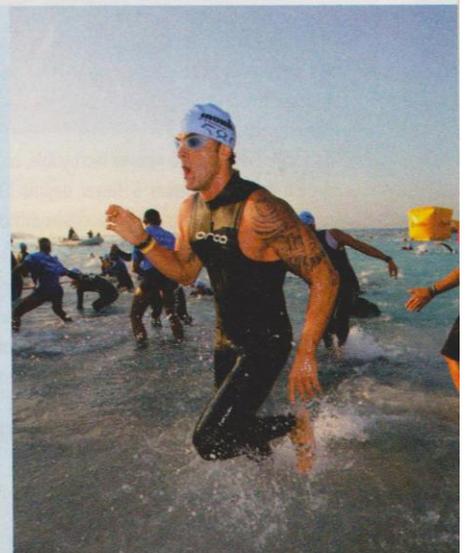
**À FAIRE** La veille de la course, vérifiez bien que vous avez tout le matériel nécessaire aux trois sports. Répétez les enchaînements théoriques chez vous : natation, vélo, course à pied. Prenez une pompe à vélo et du papier toilette. Aucun rapport entre les deux, mais vous serez bien content de les avoir... au cas où !

Prenez quand même votre temps ! Le but des transitions est d'aller vite, c'est vrai, mais rien ne sert de se dépêcher si c'est pour oublier la moitié des choses, comme votre dossard ou vos lunettes.

Repérez l'endroit où se trouve votre vélo dans le parc. Lorsque vous sortirez de la natation, tout ira très vite et vous risquez de le chercher longtemps dans de vains allers-retours.

**À NE PAS FAIRE** Ne prenez pas trop de choses. Pas la peine d'emmener une bassine pour vous rincer les pieds ou une chaise pliante. C'est une épreuve sportive, laissez votre confort à la maison !

N'essayez pas de nouvelles figures. Vous n'avez jamais pédalé en lâchant les mains du cintre ou bien jamais démarré avec vos chaussures déjà « clipées » sur vos pédales ? Ne vous lancez pas ce jour-là !



## Plan d'entraînement vélo

16 séances, soit 2 par semaine pour un objectif course à 9 semaines. Tous les entraînements vélo débiteront par un même échauffement et se termineront par une même récupération.

	OBJECTIFS	EXERCICES PROPOSÉS
<b>SÉANCE 1 A</b>	Vous habituer à votre vélo	Réalisez quelques freinages, montées et descentes du vélo / Effectuez 10 km sur un parcours plat.
<b>SÉANCE 1 B</b>	Tester vos capacités à réaliser la distance	Promenade de 1 h / Comptabilisez ou estimez la distance parcourue.
<b>SÉANCE 2 A</b>	Développer votre endurance	Sortie de 1 h sur parcours plat en alternant une période de 2' de cadence de pédalage rapide avec une période de 2' lente / Entraînez-vous à changer de vitesse (changement de plateau et changement de pignon sur la roue).
<b>SÉANCE 2 B</b>	Idem	Idem séance 2 A, en vous améliorant.
<b>SÉANCE 3 A</b>	Vous entraîner aux montées et aux descentes	Sortie de 1 h sur parcours vallonné / En montée : augmentez l'intensité de l'effort (jusqu'à l'essoufflement) / En descente : soignez les trajectoires, sans couper les virages : partez large et réduisez vers le cœur du virage.
<b>SÉANCE 3 B</b>	Idem	Idem séance 3 A, en vous améliorant.
<b>SÉANCE 4 A</b>	Idem	Idem séance 3 A, en vous améliorant et en allongeant la sortie à 1h30.
<b>SÉANCE 4 B</b>	Idem	Idem séance 4 A, en vous améliorant.
<b>SÉANCE 5 A</b>	Développer votre endurance et votre vitesse	Sortie de 1h30' sur parcours plat / Alternez 10 périodes de 1' à vive allure et 1' de récupération.
<b>SÉANCE 5 B</b>	Idem	Idem séance 5 A, en vous améliorant.
<b>SÉANCE 6 A</b>	Idem	Sortie de 1 h sur parcours vallonné en adaptant votre développement (changement de vitesse) en montée et en descente / Effectuez 3 périodes de 10' à vive allure / Récupérez 5'.
<b>SÉANCE 6 B</b>	Idem	Idem séance 6 A, en vous améliorant.
<b>SÉANCE 7 A</b>	Vous habituer à la transition	3 enchaînements vélo-course à pied : 10' de vélo avec retour point de départ : zone de changement avec chaussures de course à pied / Descendez de vélo à proximité de la zone et courez en poussant votre vélo jusqu'à vos chaussures de course à pied / Posez vélo, casque et changer de chaussures / 3' de course à pied / Récupérez 5' en pédalant avant de recommencer encore 2 enchaînements identiques.
<b>SÉANCE 7 B</b>	Idem	Idem séance 7 A, en vous améliorant.
<b>SÉANCE 8 A</b> (Sur le parcours de l'épreuve ou un de profil similaire).	Simulation du parcours vélo en compétition	Réalisez un parcours d'au moins 15 km après avoir réalisé une séance de natation.
<b>SÉANCE 8 B</b>	Maintenir votre état de forme	Réalisez un petit circuit plat de 30' sans forcer / Effectuez 2 ou 3 accélérations à une cadence de pédalage élevée.

Explications du plan d'entraînement : **échauffement « type »** : 10' de pédalage à une fréquence de rotation élevée, 3 accélérations de 30" pour atteindre sa fréquence de pédalage maximale. **Récupération « type »** : 5' de pédalage à une fréquence de rotation élevée. Quelques expirations complètes. Les séances « A » et « B » sont à réaliser dans la même semaine.

### SE FAIRE MORDRE OU PAS ?

Serez-vous mordu par le virus de l'Ironman ?

Si l'Ironman est un label, c'est aussi une distance parmi les plus longues. Et c'est surtout un mythe très apprécié des triathlètes : celui d'une course incroyable, qui se déroule chaque automne, à Hawaï, depuis 1978.

Il s'agit néanmoins d'une distance très difficile : 3,8 km de natation, 180 km de vélo et 42,195 km de course à pied.

Depuis peu, outre les petites distances, une autre alternative existe pour les amoureux des longs efforts. Ce sont les nouvelles épreuves Tristar : plus de vélo et moins de natation. Un format sur lequel les coureurs devraient pouvoir s'exprimer, au même titre que les bons rouleurs.

Plus d'infos sur [www.ironman.com](http://www.ironman.com) et [www.star-events.cc](http://www.star-events.cc)



### Le lexique du triathlète

**DISTANCE** : le triathlon « Sprint » : 750 m de natation, 20 km de vélo et 5 km de course à pied.

**PUBLIC** : ces plans d'entraînement se destinent avant tout au coureur expérimenté, c'est-à-dire qui s'entraîne déjà plusieurs fois par semaine depuis une ou plusieurs années, qui sait aussi un peu nager, même la brasse, et qui sait tenir en équilibre sur un vélo.

**NIVEAU** : le but est de vous amener à réaliser le parcours de 750 m en eaux vives et au milieu d'autres concurrents sans paniquer. Ensuite, il vous faudra réaliser le parcours de 20 km en respectant les règles de sécurité, sans tomber et sans gêner les autres concurrents. Enfin, vous devrez être capable d'exprimer vos qualités de coureur à pied, malgré la fatigue accumulée sur les deux autres sports.

**FRÉQUENCE** : en général, 1 séance de natation et 2 séances de vélo par semaine, pendant 8 semaines. Ne placez pas de séance de course à pied juste après une séance de vélo. Courir fatigué modifie la posture du corps et augmente le risque de se blesser. Ne prévoyez pas de courir deux jours avant l'épreuve de triathlon.

**RÈGLEMENT** : il est indispensable de lire le règlement sportif de l'épreuve de triathlon. À travers cette lecture, vous allez visualiser positivement et transformer les incertitudes en excitation et en motivation.

**COURSE À PIED** : là aussi, réalisez un programme sur 8 semaines, avec un objectif de performance sur 10 km. Reportez-vous aux plans d'entraînement déjà présentés dans *Runner's World* ou connectez-vous sur [www.runners-world.fr](http://www.runners-world.fr).

**OUTIL** : pensez à disposer du matériel nécessaire pour réparer une crevaillon ou pour vous dépanner en cas d'incident technique.

**HAUTEUR DE SELLE** : vérifiez qu'elle n'est pas trop basse. Dans ce cas, vous aurez la sensation de devoir pousser très fort sur les pédales. Si, au contraire, elle est trop haute, vous vous déhancherez sur la selle. Outre le désagrément pour votre entrecuisse, une selle trop haute peut amener des douleurs lombaires assez importantes.

**LA BONNE TAILLE** : vous ne devez pas vous déhancher lorsque vous pédalez les talons posés sur les pédales.