

## Entraînement : ma semaine type :

**3-4 séances de natation** (dont 1 séance uniquement de technique).

### 4 sorties vélo :

- En hiver ou par mauvais temps : 3 séances de rpm (ou biking).
- Au printemps (et par mauvais temps aussi) : 2-3 sorties le midi (environ 1h30 à vive allure). Elles m'ont apporté beaucoup au niveau de ma vitesse de base.
- 1 à 2 sorties longues le week-end (avec 100-120 km le dimanche environ). Ensuite, pour faire de grosses sorties longues, je fais des sorties jusqu'à 180 km, souvent avec les cyclo-touristes.
- 16 km de vélo / jour pour aller au travail (sur une semaine, cela rajoute 80 km).

**3-4 sorties course à pied** : 1 à 2 séances de fractionné avec le club, 1 à 2 séances de course à pied le midi avec les collègues.

Je préférerais privilégier des entraînements spécifiques plutôt que de faire des kilomètres pour faire des kilomètres. Pouvoir m'entraîner avec d'autres personnes de tous niveaux (mon copain, les triathlètes de Villeneuve d'Ascq, mes collègues, ma famille) m'a beaucoup aidée. En termes de volume horaire, cela représentait environ 14 h par semaine en moyenne, avec 3 semaines à plus de 18 h par semaine, 1 semaine de « récup » à 10-12 h.

## Mes compétitions de préparation :

« Participer à des épreuves sympas, où je peux travailler mon mental ou me tester sur des compétitions, tout en cumulant les kilomètres. »

<b>Février</b>	Bike and Run
<b>Mars</b>	L'aventuraid (raid multisports de 2 jours, 140km cap VTT) Trail Extrême Lillois
<b>Avril</b>	Paris Roubaix Challenge Cylo des Monts des Flandres (160 km)
<b>Mai</b>	Aquathlon Hénin Beaumont Cylo Lille Hardelot
<b>Juin</b>	Half Ironman d'Apt Trail Vercors Coulmes (35 km) Trail sur les Traces du Loup (33 km)

## Au sujet de la préparation mentale

Le petit point négatif quand on habite à Lille et qu'on s'entraîne pour un Ironman avec beaucoup de dénivelé, c'est que les cols ne sont pas nombreux ! Le point positif, c'est que pour travailler son mental, il n'y a pas mieux. Rouler contre le vent, sous la pluie, sous la grêle, dans le froid et ce, parfois seule, permet de se dire qu'on sera capable d'affronter les conditions climatiques du Norseman ! Et comme cette année, l'hiver a duré longtemps dans le Nord, ce fut une bonne préparation.

## Gestion des « à-côtés »

Quand on déménage et que l'on change de travail, cela perturbe bien sûr un peu les repères d'entraînement et le rythme

de vie (NDLR : Lucie a déménagé 2 fois). Mais cela permet de changer un peu le rythme habituel et de travailler autrement. En déménageant dans le sud de la France début juillet, je me suis donné un mois pour essayer de faire le plus de dénivelé vélo possible. Par exemple, avec un « week-end vélo », 15 h en deux jours, incluant 3 fois le mont Ventoux par Bédouin, Malaucène et Sault. C'est bon pour le mental. En natation, j'ai profité également d'habiter dans le Sud pour aller nager une à deux fois par semaine en milieu naturel, dans un étang.

J'ai fait également attention à effectuer une dernière grosse sortie 10 jours avant l'épreuve, et puis ensuite cela fut 3 ou 4 entraînements avant la compétition. Le but était de « faire du jus ».

## L'alimentation :

J'y fais très attention car je considère que cela fait partie de l'entraînement et de la récupération.

Pour moi, c'est beaucoup de protéines (omelette le matin, volailles le midi et poisson le soir), avec comme féculents, surtout du riz, du quinoa et de l'épeautre. Toujours accompagnés bien sûr de légumes. Côté produits laitiers, je consomme surtout du lait végétal (soja, riz, ...) ainsi que des yaourts au soja. C'est en tout cas ce qui me convient au niveau de la digestion et de l'assimilation par mes muscles.

## Le jour de la course :

Comment nager dans cette eau à 13° ?

J'avais déjà expérimenté la nage en eau très froide en participant à l'aquathlon de Hénin-Beaumont au mois de mai (2 km à 12,4 °). Pour la Norvège, je suis arrivée avec la cagoule (obligatoire par cette température), mais pas de chaussons néoprènes ou de crèmes chauffantes ni de sous-couches en dessous de la combi (beaucoup en portaient). C'est vrai qu'il fait extrêmement froid. On ne sent plus ses extrémités, sa tête, ses bras, ses pieds. Quand on nage ça ne se réchauffe pas non plus... Mais comme beaucoup de choses, c'est aussi psychologique, et si on n'y pense pas, si on se concentre sur sa technique de nage, cela va « beaucoup mieux ». Il n'y a pas beaucoup de sensations mais penser à nager le plus possible en amplitude m'a beaucoup aidé. Je m'obligeais également à prendre des relais pour ne pas rester dans les pieds, où c'est plus facile, mais où du coup j'avais plus froid car je ne forçais pas.

## Bien gérer les transitions et sa course :

Il fait froid et la distance est longue. J'ai donc opté pour le changement intégral pour les 2 transitions car il est plus important de se sentir bien et sec, que de gagner quelques secondes. En plus, le support est là pour nous aider à penser à tout, donc autant en profiter ! En ce qui concerne mes allures de course, je ne me suis fixée aucune cible de temps, de fréquence cardiaque ou autres. C'était plutôt à la sensation. J'ai donné tout ce que j'ai pu, en gérant, pour ne jamais être dans le rouge, car tant qu'on n'est pas arrivé, tout peut arriver...

## Retrouvez le reportage sur le Norseman réalisé par Intérieur Sport (Canal +) :

[www.canalplus.fr/c-sport/pid2708-c-interieur-sport.html?vid=719793](http://www.canalplus.fr/c-sport/pid2708-c-interieur-sport.html?vid=719793)