

DES NOUVELLES DU HAUT NIVEAU

TITRE : **EMBRUN : AVEC YVES CORDIER**

Avec sept participations, dont cinq victoires, Yves Cordier est, à n'en pas douter, le bon interlocuteur pour donner un avis éclairé sur l'Ironman d'Embrun. Sans langue de bois, il nous livre ses conseils et analyse ce qu'il considère comme étant les séances clés de sa préparation. Attention, lumière !

Yves Cordier en bref :

Né le 15 juillet 1964.

Champion d'Europe courte distance en 1989.

8^{ème} à Hawaii en 1989.

3^{ème} aux championnats du Monde longue distance Nice 1994.

199 triathlons, 141 podiums dont 83 victoires.

Embrun 2001 sera sa 200^{ème} course.

Son entraînement pour Embrun :

Nombre de séances hebdomadaires :

Natation : 5

Vélo : 7

Course à pied : 5

Les séances clés dans les 3 disciplines :

Bien entendu, il convient de préciser en préambule que, les séances qui vont suivre, sont sorties de leur contexte et qu'elles s'inscrivent dans une logique globale de préparation.

Elles sont incluses à partir de S-7 par rapport à la course, la dernière semaine étant dédiée au repos et à l'assimilation.

NATATION : En bassin de 50m

Séance 1 : 80x50 d(45'')

Les 40 premiers en nage complète et en progressif de 38'' à 35''

En sachant qu'Yves à rouler juste avant et qu'il a effectué un échauffement à sec très sérieux

Les 40 derniers en pull + paddles en 34/35''

C'est une séance importante pour le mental, effectuée à une allure soutenue. Le but du jeu est de tirer vers le haut l'allure de course. Les 4K sont fractionnés, mais restent exigeants et permettent de garder une bonne qualité gestuelle et un bon dynamisme. De plus, elle est effectuée sur une préfatigue et donc demande une excellente concentration.

Séance 2 : 3x1000 en nage complète, 2' de récup entre les 1000, à 1'15 de moyenne.

Cette séance de fractionnés longs s'inscrit dans la logique du longue distance et doit permettre de s'habituer à une allure solide sur un long temps de soutien.

VELO :

Séance 1 : mercredi 120 K

C'est une séance, au cours de laquelle, Yves inclut 3 cols. L'objectif est de retrouver le coup de pédale spécifique montagne. Ces 3 cols sont choisis précisément dans ce but.
Adaptation aux braquets et apprentissage de la patience.
Les montées sont effectuées sur un rythme soutenu, le reste de la sortie est en endurance fondamentale.

Séance 2 : dimanche 150 K

Même type de sortie, mais cette fois entièrement effectuée sur un rythme solide.
Yves ne dépasse jamais les 150 K. Pour tenir la distance Ironman, il mise plus sur le volume globale de la semaine.

Ces deux sorties longues permettent de faire un travail qui colle avec les spécificités de la course. Et ce, à la fois, sur un plan physiologique, psychologique et technique.

COURSE A PIED :

Séance 1 : samedi sortie longue
1 semaine sur deux : 2H00 en continu (28 K) sur un parcours étalonné.
La semaine suivante en deux séances, une le matin de 20 K, une le soir de 10 K.

Cette alternance permet de conserver quoiqu'il arrive une sortie longue par semaine, en s'affranchissant, ou tout au moins, en limitant les risques de blessures liés à la répétition des traumatismes.
Le fait de courir sur un parcours étalonné permet à Yves de vérifier ses allures de travail, car il souhaite être le plus régulier à 4'10/15 au kilomètre.
Pour cette séance, il se fait systématiquement suivre par un accompagnateur en vélo, ce qui lui permet de mettre au point sa stratégie de ravitaillement et de tester les produits énergétiques qu'il utilisera le jour de la course.
Cette méthode permet également une meilleure assimilation de la séance.

Séance 2 : mardi ou jeudi piste en herbe de 500m
Fractionnés longs : 3x5 K à 3'40/45

Cette séance de fractionnés longs, effectués à 85% de vma, a pour but de tirer vers le haut l'allure de course.
Même si celle-ci est effectuée plus vite que l'allure spécifique de course, elle permet un développement optimal de la capacité aérobie, ce qui est essentiel pour un longue distance.

Après cette partie consacrée à l'entraînement, nous avons demandé à Yves quelle était son approche mentale des parcours et divers petits trucs :

Dans l'article « page technique », nous vous avons conseillé de segmenter le parcours. Il était intéressant de savoir comment un triathlète expérimenté, comme l'est Yves, abordait ce point précis.

NATATION :

Rien de particulier à noter.

VELO :

Yves segmente en 5 parties distinctes le parcours :

1. 1^{ère} boucle comme entrée en matière.
2. Fin 1^{ère} boucle – pied de l'Izoard : partie assez pénible où il faut rester concentré. Elle arrive après 2 heures de course, il faut profiter du relief assez facile pour se ravitailler. Pied sur le frein pour ne pas céder à l'euphorie, la course ne fait que commencer.

3. Montée du col : c'est un gros morceau, mais pas nécessairement le plus important. Il est, néanmoins, fondamental de le monter correctement. Arrêt au sommet pour le ravitaillement, il faut profiter de ce moment pour recharger un peu les batteries.
4. Descente : période de récup, mais en restant vigilant. Il faut pédaler pour ne pas s'endormir, pour ne pas perdre de temps et surtout pour ne pas être surpris lorsqu'il faudra remettre la pression.
5. Les 60 derniers kilomètres. La fatigue se fait sentir, il faut garder sa technique, sa souplesse de pédalage. C'est une partie importante pour creuser l'écart.

COURSE A PIED :

Psychologiquement, il faut s'être préparé au fait que le 2^{ème} tour est plus long que le premier.

Il l'est en distance (passage sur la ligne sans faire le tour du petit lac) et il y a toutes les chances qu'il le soit de toute façon en temps, avec le ralentissement dû à la fatigue.

Il faut se convaincre que le marathon ne commence qu'au 2^{ème} tour.

Par conséquent, le 1^{er} tour doit se faire le plus relâché possible.

Ravitaillement tous les 5K gel + liquide. Cette stratégie permet de se projeter de 5 kilomètres en 5 kilomètres.

Braquets utilisés :

39/53 – 12/25

S'il y avait un conseil, un seul, a donné ?

Faire le vélo à une allure la plus proche de son allure d'entraînement.

Meilleur souvenir à Embrun ?

Sur Ironman, chaque course est particulière et constitue un souvenir en soi !

Voilà qui est dit ! Nous espérons que ces quelques lignes auront éclairé votre lanterne.

Merci à Yves pour tout et bonne course, ainsi qu'à tous les futurs Ironman finishers.

PAGE SPECIALE

TITRE : LES MYTHES DANS LE MYTHE

Parmi les Ironman de la planète, Embrun tient une place à part. Cela, sans doute, à cause ou plutôt grâce à la spécificité de ses parcours. Si cette course s'est taillée une solide réputation jusqu'à revêtir un caractère mythique, elle renferme en son sein, si vous regardez d'un peu plus près, deux monuments du sport, tout aussi mythiques : le col de l'Izoard et le marathon.

C'est pour ces raisons que tout triathlète au départ de cette course se doit de mesurer ce que son engagement représente.

1. La notion d'objectif et son corollaire :

La notion d'objectif, toujours elle, stigmatise la ligne directrice de la planification. Tout repose sur sa définition et la manière dont on l'aborde. Il faut bien avoir présent à l'esprit que seule une définition cohérente d'objectifs permet de mener à bien une préparation. Sans celle-ci la planification de quelque entraînement que ce soit ne pourra être que diffuse et aléatoire. Ceci étant d'autant plus vrai que l'on parle de longue distance.

La confusion, souvent trop facilement faite, est d'associer définition d'objectifs et haut niveau. Bien entendu, l'élite fonctionne ainsi, mais cette façon de faire ne lui est ni propre ni exclusive.

Un longue distance est suffisamment contraignant pour être un objectif en soi. Les distances imposent une préparation, une motivation, un engagement qui lui confère ce caractère d'objectif. C'est pour cela que chaque concurrent se doit, question d'éthique, d'être à 100% de son potentiel. Le simple fait de vouloir finir ne suffit pas en soi. Bien sûr, les distances font que terminer est un paramètre fondamental, mais pas essentiel.

Etre à 100% de son potentiel n'est pas réservé qu'à l'élite. La définition d'objectifs prend en compte toutes les composantes environnementales : vie de famille, vie professionnelle, niveau d'expertise, etc.

Seul l'entraînement, en tant que facteur : de progrès, de reproductibilité, d'équilibre peut répondre à ce problème.

Le corollaire de la notion d'objectif est : le risque d'échec.

Il faut être prêt à l'accepter et à le gérer. Il est, finalement, tellement plus facile d'être en permanence à 90% de son potentiel et ainsi de n'être jamais vraiment ni satisfait ni déçu. Ceci est une négation de ce qu'est par essence la compétition.

2. Quand l'Histoire rejoint l'histoire :

Si les distances de l'Ironman sont celles que nous connaissons, cela est dû à la simple juxtaposition des distances les plus longues en natation, en vélo et à pied, dont disposaient les « inventeurs » de la course hawaïenne. On peut presque invoquer le hasard. Alors de là à en faire un mythe...

A un petit détail près : si la distance à pied à Hawaii est de 42,195 km c'est qu'à cette époque le marathon est la distance codifiée la plus longue, mais surtout la plus prestigieuse.

Voilà comment l'air de rien introduire le 1^{er} élément d'un mythe.

Pour le 2^{ème}, laissons faire les organisateurs d'Embrun.

Ils vont avoir l'idée d'associer à une distance à pied chargée de sens, un autre mastodonte sportif : une étape du tour de France.

En effet, aidés par la distance estampillée ironman, ils vont avoir le génie et peut-être surtout l'audace d'inclure dans le parcours vélo un nom lui aussi chargé de sens, un col hors catégorie : l'Izoard.

La partition était achevée, le train était en marche et une locomotive de 3,8 K – 180 K – 42,195 K, croyez bien que cela soit difficile à arrêter.

Il ne suffisait plus qu'à l'imaginaire populaire d'y inclure ses propres démons pour que cela en fasse un mythe.

PAGE TECHNIQUE

TITRE : **UNE LONGUE JOURNEE**

Comme pour tout effort de longue durée, il semble difficile de se projeter mentalement sur la globalité du triathlon d'Embrun. Afin d'être plus efficace au cours de la préparation, il apparaît indispensable de segmenter la course et de prendre conscience d'un certain nombre de détails. Laissons-nous guider par le fil chronologique des événements et suivons l'ordre naturel des 3 disciplines. Pourquoi compliquer les choses ? Et si c'est une longue journée pour les spectateurs, ça l'est d'autant plus pour les candidats au titre de finisher !

NATATION :

En théorie, au moment du départ, vous devriez être réveillés depuis déjà quelques heures (cf. le dernier repas !). Par conséquent, aucune excuse pour arriver sur la plage avec au coin de l'œil les restes jaunis d'une nuit trop courte. Toujours est-il que le départ est à 6H00 du matin et que le 15 août à cette heure là il fait nuit. C'est un cas de figure inhabituel auquel il faut vous préparer. Inutile de dramatiser la situation ou de paniquer au coup de pistolet.

La natation est un passage obligé du triathlon d'Embrun (si, si !), mais elle ne constitue pas en soi le facteur déterminant de votre performance. En effet, elle ne représente qu'entre 1/10 et 1/12 du temps total de l'épreuve. Il est, donc, beaucoup plus important de penser à votre technique, à votre relâchement, qu'à la vitesse pure. Vouloir absolument gagner quelques dizaines de secondes peut engendrer une disproportion entre la débauche d'énergie, vous en aurez besoin pour la suite, et le bénéfice net lié à ce gain. Rappelez-vous : c'est une longue journée !

TRANSITION 1 :

Pas de panique, privilégiez le confort et ne perdez pas d'énergie en vous précipitant.

Il est préférable d'utiliser un peu de temps pour enfiler un cuissard, que d'effectuer une transition éclairée et de faire 180 K en maillot de bain.

Si cela fait triathlète, cela peut aussi faire mal là où vous savez !

VELO :

Vous êtes partis pour 180 K d'un parcours difficile où l'Izoard représente un gros morceau, mais ce n'est pas le seul. Il semble intéressant de découper le parcours vélo en plusieurs segments. Cela devra être effectué au cours de votre préparation mentale. A chaque segment, associez une stratégie de ravitaillement et un type de sensations.

Il est fondamental de rappeler que l'alimentation au cours de la partie cycliste conditionne votre performance sur cette partie, mais surtout conditionne le déroulement du marathon.

La reconnaissance du parcours est indispensable.

Si le temps vous manque, cela peut se faire en voiture. Si vous disposez d'un timing moins serré, là encore, inutile de faire le circuit d'un seul bloc, segmentez.

Prévoir les bons braquets est, à Embrun, un gage de réussite.

Si pendant la reconnaissance vous êtes passés sur un 25, prévoyez un 28 pour la course....

Après Chalvet, n'attaquez pas la descente à bloc. Profitez-en pour récupérer et doucement entrer dans le marathon.

Pendant votre préparation apprenez la patience.

Au fait, n'oubliez pas : c'est une longue journée.

TRANSITION 2 :

Même motif, même punition ! Le confort avant tout, il conditionne la performance.
Chaussettes, crème anti-frottements et casquette obligatoires.

COURSE A PIED :

Vous avez déjà quelques heures de course dans les jambes (et ailleurs !).

Même si le vélo est un énorme morceau, il serait illusoire de négliger le parcours pédestre.

Attention à l'euphorie ! Contrôlez votre allure sur les premiers kilomètres. Là encore, les quelques minutes gagnées peuvent se payer très chères au 15^{ème}, au 20^{ème} ou au 30^{ème} kilomètre.

Les juges de paix sont la distance et la durée. Ils ne manqueront pas de se rappeler à votre bon souvenir.

Il est fondamental d'être prêt physiquement et psychologiquement à accepter que ce marathon se coure à une allure inférieure à votre allure de footing. Certes, vous portez un dossard et pourtant vous allez moins vite qu'à l'entraînement ! Cela aussi c'est le longue distance. Cela surtout c'est Embrun !

Ne négligez aucun ravitaillement. Psychologiquement, ils peuvent être les marches successives jusqu'à la ligne d'arrivée.

Le parcours à pied est constitué de 2 tours. Au passage sur la ligne ne laissez pas d'énergie mentale. La course n'est pas finie. Non il ne serait pas si simple d'abrégé.

Faites en sorte que cette situation ne génère pas de négatif. Vous le saviez à l'avance, vous avez signé et personne ne vous a obligé. Alors ce passage ne peut pas être un mur ou un gouffre béant, c'est un tremplin vers l'arrivée.

CONCLUSION :

Elle était longue cette journée, n'est-ce pas ?