

Triathlète mag JV 2001

DES NOUVELLES DU HAUT NIVEAU

CREDIT : Laurent CHOPIN

Cette page sera consacrée, comme son nom l'indique, aux athlètes de haut niveau. Notre volonté est d'aborder avec l'un ou l'une d'entre-eux, tous les aspects de la préparation d'un compétiteur. Le but du jeu est de vous permettre d'intégrer leurs méthodes, afin d'améliorer votre approche de la compétition, de la récupération, en un mot de progresser dans votre vie de triathlète. Cette rubrique contiendra des interviews, des descriptions de semaines et de séances d'entraînement commentées par les intéressés.

Mais avant d'engager ce processus, il nous semble indispensable de rappeler une notion essentielle à tout compétiteur : la notion de définition d'objectifs.

La notion d'objectifs 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.

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.

Et qui peut le plus peut le moins !

Vous devez vous définir vos objectifs personnels en fonction de ce qui vous compose et vous motive.

Au-delà de 2 à 3 pour le courte distance et 1 à 2 pour longue distance, en tant qu'objectifs majeurs, vous ne pouvez que naviguer à vue.

Il faut vous définir des courses sur lesquelles vous serez à 100% de votre potentiel.

Cela impose une préparation, une motivation et un engagement qui ne sont possibles que peu de fois dans une saison.

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

Seul l'entraînement en tant que facteur : de progrès (améliorer son niveau fonctionnel), de reproductibilité (tests et mise en situation), d'équilibre (plaisir), peut résoudre ce problème.

Bien sur, cette notion d'objectifs a un corollaire désagréable : le risque d'échec.

Il faut être prêt à l'accepter et à le gérer. Lui aussi est un moyen extraordinaire d'apprentissage et fera grandir celui qui sait l'intégrer.

Il est, finalement, tellement plus facile d'être en permanence à 85% de son potentiel et ainsi de n'être jamais vraiment ni satisfait ni déçu. Ceci est une négation de ce qu'est l'essence même de la compétition.

Pour conclure : copier traits pour traits ce que vous lirez dans cette rubrique serait une erreur.

Il faudra adapter ces conseils à vos composantes environnementales, comprendre l'architecture d'une planification pour pouvoir en tirer le plus utile pour vous.

PAGE TECHNIQUE

TITRE : Les champs de labours au service du triathlète

CREDIT : Laurent CHOPIN

CHAPEAU : Le cross country est la base de toute culture athlétique, certaines de ses pages les plus épiques ont été écrites en lettres de boue.
C'est la véritable école de la course à pied. Alors pourquoi se priver de ce savoir essentiel ?
Examinons ensemble en quoi cela peut être utile aux triathlètes que vous êtes.

Aspect technique :

Par définition, Le cross country propose les revêtements les plus variés possibles.
De plus, en fonction des conditions climatiques, un même parcours peut s'avérer ô combien différent.
Le coureur doit être capable de s'adapter à ces modifications d'information dues aux changements de surface et de garder un geste efficace dans n'importe quelles conditions.
Et c'est bien là l'intérêt !
Le but du jeu étant de contredire le fameux adage qui prétend : « être bête comme ses pieds » !
Les changements incessants d'appuis vont rendre vos pieds intelligents.

Aspect musculaire :

Outre les surfaces instables qui provoquent elles aussi une adaptation musculaire, l'intérêt du cross réside dans le dénivelé qu'il propose.
Les parcours sont rarement tout plat. Quand ils le sont, évitez-les !
Les montées et les descentes vont vous permettre d'effectuer un renforcement musculaire naturel et, chose fondamentale, sur le geste technique qui nous intéresse.
Plus le parcours sera varié, plus l'alternance travail concentrique/excentrique sera grande.
Et, bien entendu, plus il faudra être vigilant à la récupération : massages, étirements, hydratation, repas post effort, etc...

Aspect physiologique :

Les intérêts du cross sur les développements et les adaptations physio, sont d'ordres divers et d'une grande richesse.
Tous ceux qui ont déjà fait un cross, savent que «ça part à bloc » ! Un peu comme un départ natation en triathlon.
Il faut savoir gérer et digérer ce départ en survitesse. Vous allez taper dans la filière lactique, impact physiologique dont on a peu l'habitude en triathlon. Alors qu'il est très intéressant de développer cette capacité.
De plus, pour partir vite il faut être chaud. Cela va vous apprendre à vous échauffer correctement. Lacune souvent constatée chez les triathlètes.
Les différents revêtements, les virages serrés, le dénivelé du parcours vont vous imposer de nombreuses relances et donc autant de changements de rythme, excellent pour désencrasser le moteur diesel du triathlète.
En pleine période de développement vma, le cross du dimanche sera la séance qui va tranquillement vous orienter vers le développement seuil de fin mars.

Aspect psychologique :

Les cross vont vous faire sortir de votre léthargie hivernale.

Il est indispensable de ne pas oublier ce que c'est que de porter un dossard et de se faire mal en compétition.

C'est une piqûre de rappel de mise en état de stress.

Vous n'en serez que meilleurs et pas du tout démunis «l'été venu ».

Ces courses ne sont pas des objectifs majeurs, prenez-les comme elles viennent, car peu importe le résultat, elles ne constituent que des points de passage vers le triathlon.

Conclusion :

Que des bonnes choses, en somme.

Alors n'hésitez pas !

PAGE SPE TRIATHLON

TITRE : Planification natation novembre-avril

CREDIT : Laurent CHOPIN

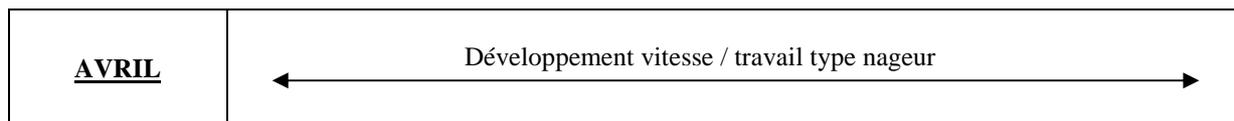
CHAPEAU : La natation en triathlon a des spécificités qui font que la planification hivernale de l'entraînement demande que l'on s'y penche de près.
Du soin avec lequel vous déterminerez vos cycles de développement, dépendra votre réussite en compétition.
Visite guidée générale.

Notions de base :

1. Octobre = coupure et entretien du geste.
2. Avec 1 séance par semaine vous saurez nager, avec 2 vous entretiendrez vos qualités physiques et techniques et avec 3 vous les développerez, vous progresserez.

TABLEAU DE PLANIFICATION

<u>NOVEMBRE</u>	
<u>DECEMBRE</u>	
<u>JANVIER</u>	<p>Période de développement spécifique triathlon</p> <p>Séances spé triathlon : Sc départ / Sc changement de rythme Prise de la vague / nager dans les pieds</p> <p>Travail foncier (aéro) important</p>
<u>FEVRIER</u>	
<u>MARS</u>	



PHASE 0 : début nov – ½ nov

Reprise, séances ludiques, retrouver le goût et le chemin de la piscine.

PHASE 1 : ½ nov – ½ déc

Gros travail technique
 4 nages pour augmenter la palette et le bagage du triathlète
 Travail avec palmes, à la fois technique et en survitesse
 Séances courtes.

PHASE 1 bis : ½ déc – fin déc

Idem que phase 1 et ajoutant du travail aérobie en allongeant progressivement les séances.

PHASE 2 : début janv – fin mars

Développement spé triathlon
 Gros travail foncier.

PHASE 3 : avril

Axé sur le développement plus spécifique de la vitesse dans la continuité de la phase 2.
 Diminution progressive de la taille des séances.

Examinons de plus près la phase qui nous intéresse en ce moment : la phase 2.

Hypothèse de travail : analyse de la natation en triathlon.

Comme nous le disions précédemment, la natation en triathlon présente des caractéristiques spécifiques qui imposent une adaptation de l'entraînement type du nageur.

Elle impose, même, la création de certaines séances spécifiques.

1. 1500 m en piscine :

Le nageur est seul dans sa ligne d'eau.

Il a pu s'échauffer à sa guise.

Il n'a pas de problème d'orientation.

Il y a 1 virage tous les 25 ou 50 m.
Il peut gérer sa vitesse comme il l'entend.
Il est, donc, seul face à la distance et au chrono.
Après 1500 m son épreuve est terminée.

2. 1500 m en triathlon :

L'échauffement est incertain et lié à la température de l'eau.
Le triathlète porte, généralement, une combinaison.
Il est au milieu de plusieurs dizaines ou centaines d'autres triathlètes, qui n'ont qu'un seul but : aller au même endroit et si possible plus vite que son voisin.
Il doit s'orienter et dépend du parcours.
Il y a des bouées à passer, qui imposent des changements de direction et d'allure.
Sa vitesse n'est pas constante : départ rapide en survitesse, ralentissement à cause du départ, puis enfin il peut espérer trouver son allure moyenne, mais cela après quelques centaines de mètres.
A l'inverse du nageur, à l'issue de son 1500 m il lui reste le vélo, la course à pied et 2 transitions à gérer.

Comme vous pouvez le constater les différences sont nombreuses.
Par conséquent, vouloir calquer l'entraînement d'un nageur serait une erreur fondamentale et contraire aux spécificités de notre discipline.

Dans notre prochain numéro, nous examinerons et décrirons les séances spécifiques triathlon.
Elles seront au nombre de trois :

1. La séance départ.
2. La séance changement de rythme.
3. La séance prise de vague et/ou des pieds.