

# Triathlète mag octobre 2001

PAGE SPE ET TECH REUNIES

## **TITRE : ET MAINTENANT QUE VAIS-JE FAIRE ?**

De quoi va être fait votre mois d'octobre ?

Peut-être, résignés, allez-vous accepter les affres du mauvais temps.

Boudés dans un coin en vous disant que l'été prochain est bien loin.

Cette période serait-elle la bonne pour effectuer une petite coupure ou vous resterait-il quelques malheureuses cartouches à tirer ?

Si vous le voulez bien, nous allons examiner ensemble plusieurs cas de figure.

### **OPTION N°1 : LA COUPURE**

La saison a été longue et chargée. Même si vous n'en avez pas forcément conscience, une coupure est toujours nécessaire. Nous avons vu ce que signifiait le terme de «coupure » au milieu de l'été, voyons ce qu'il veut dire au mois d'octobre.

D'un point de vue physiologique, cela va permettre à votre organisme de récupérer des nombreuses sollicitations de l'été. Un peu comme un terrain qu'on va laisser en friche, cela va lui donner la possibilité de se réoxygéner, de reprendre vie et d'être à nouveau opérationnel le moment venu.

Vouloir nier cette évidence vous conduira inévitablement vers le surentraînement.

Tous les sportifs, et ce quel que soit leur niveau, ont besoin de faire un break.

Il en va de même du point de vue psychologique. Les séances d'entraînement et les compétitions ont mobilisé votre mental tout long de cette saison, lui aussi a besoin de souffler.

Nous attirons votre attention sur le double aspect : entraînements/compétitions. Ce serait une erreur de penser que votre investissement psychologique n'est à 100% opérationnel que le jour des triathlons.

Les entraînements mobilisent votre concentration, certes à un degré moindre, mais de façon beaucoup plus répétitive que les compétitions.

C'est, donc, pour cela que la coupure concerne à la fois l'entraînement et la compétition.

Cette période peut être mise à profit pour faire un bilan de l'année écoulée.

Bilan au niveau des progrès effectués ou non dans les trois disciplines et bilan des résultats de la saison.

Il faut être capable d'analyser de façon objective et sans faux-semblants tous les événements depuis la reprise.

La juxtaposition de l'entraînement et des résultats vous permettra de tirer les conclusions nécessaires à la planification de la saison prochaine.

2 exemples pour éclairer votre lanterne :

#### 1. Natation :

Vous avez fait de nets progrès chronométriques en piscine, mais cela ne se concrétise pas en triathlon.

Il va falloir analyser correctement le type d'entraînements que vous avez effectués et corriger le tir en intégrant plus de séances spécifiques triathlon et/ou en vous adaptant à la nage avec la combinaison et en plan d'eau.

## 2. Course à pied :

Cet été votre niveau à stagner voire régresser.

Peut-être avez-vous repris les séances de piste trop tôt l'hiver dernier, en vous fixant des objectifs élevés en cross ou en course sur route, ce qui a eu pour conséquence de vous faire atteindre votre meilleur niveau dès le mois d'avril et en suite plafonner sans possibilité de progrès.

Ces deux petits exemples doivent juste vous faire prendre conscience de la nécessité d'une analyse sérieuse et objective. Et quoi de mieux que cette période de coupure pour la faire, quand la pression est retombée et que vous avez la possibilité de garder la tête froide.

La question qui se pose naturellement maintenant, est de savoir quelle doit en être la durée ?

Cela va dépendre de vos objectifs à court et moyen terme. Sachez écouter votre corps et respectez vos envies. Voici un schéma type sur 4 semaines :

S 1 : repos complet

S 2 : 1 séance technique en natation 2K  
1 footing de 40' + 5 lignes

S 3 : 1 séance technique en natation 2.5 K  
1 footing de 40' + 5 lignes  
1 sortie VTT cool de 1H15

S 4 : 2 séances techniques en natation de 2.5 K  
1 footing de 40' + 5 lignes  
1 sortie VTT cool de 1H15

Remarque : n'importe quelle séance peut être remplacée par un autre sport : tennis, foot, etc.  
Pour les non initiés, évitez la boxe Thaï....

## **OPTION N°2 : POUR LES IRREDUCTIBLES**

Sans sport vous tournez en rond, vous devez fou à vous cogner la tête contre les murs de votre chambre.

Pour vous éviter bon nombre de désagréments et d'enrichir votre psy ou votre maçon, il doit bien rester quelques compétitions par-ci par-là.

Il vous suffira de réduire votre entraînement de façon notable et de faire passer ces courses sur la forme de la saison. Celles-ci ne pourront toute fois pas constituer un objectif en soi. Soyez fidèle à la philosophie que nous essayons de développer dans nos rubriques (donnant donnant...).

Nous vous conseillons un petit duathlon ou un bike and run.

L'avantage du duathlon réside dans le fait qu'il n'y a pas de natation, que vous n'aurez, donc, aucun remords à ne plus nager.

Le double avantage du bike and run réside dans le fait que seule la course à pied est importante et que vous pourrez partager cette compétition avec un copain.

En conclusion :

Prudence étant mère de sûreté, ne vous laissez pas entraîner dans une saison à rallonges, avec toujours quelque chose de plus à faire.

Sachez vous arrêter à temps. La saison 2002 n'en sera que meilleure.

Repos et régénération ne sont pas synonymes de régression, rappelez-vous que le maître mot est assimilation.

Et si vraiment vous avez peur de ne pas savoir quoi faire, commencez à réviser vos tables de conversion : l'Euro c'est pour le 1<sup>er</sup> janvier 2002.