

Triathlète mag septembre 2001

TITRE : LES SEANCES CLES

En plus des triathlons longues distances déjà existants, la France va en organiser un nouveau, qui sera un Ironman sélectif pour Hawaii. Ceci est une grande nouvelle et traduit le regain d'intérêt pour ce qui est l'histoire de notre sport. Cela serait-il l'effet JO tant attendu... ?

Cette tendance est tout aussi notable sur l'ensemble de la planète triathlon. L'Ironman est à la mode.

Sous cette rubrique, de nombreux triathlètes de haut niveau nous ont livré leurs secrets et forts de cette expérience, nous allons analyser 3 séances, qui apparaissent comme étant les séances clés de leur préparation à un tel événement.

Car n'oubliez pas, un Ironman est toujours un événement et, par conséquent, un objectif.

Examinons, en premier lieu, le nombre et le type de séances effectuées.

Ceci est une tendance générale liée à ce que nous ont dit, au cours de toutes ces années d'étude de leur entraînement, les René ROVERA, Philippe LIE, Patrick VERNAY, Gilles REBOUL, Yves CORDIER, etc.

Natation :

4 à 5 séances réparties en :

2 séances de développement aérobie (pour le volume)

1 séance de base vitesse (pour garder les qualités gestuelles et techniques)

1 à 2 séances de développement de l'allure spécifique (comme son nom l'indique, pour tirer vers le haut l'allure de course)

Vélo :

5 à 6 séances réparties en :

1 à 2 sorties longues (pour s'habituer à la spécificité de la distance en course)

1 séance d'allure spécifique (pour développer l'allure de course)

1 séance de récup (en récupération active d'une grosse séance à pied)

2 séances pour le volume global en aérobie

Course à pied :

5 séances réparties en :

1 sortie longue (pour la distance de course)

1 séance d'allure spécifique (développement de l'allure de course)

2 footings + lignes (pour le volume globale et récup active)

1 piquûre de rappel vma (entretenir les qualités physio et techniques de pied)

Nous allons, maintenant, extraire de leur contexte une séance dans chacun des trois sports.

Celle-ci semble être la clé de voûte de la préparation.

Les séances ainsi explicitées, le seront grâce à l'éclairage des athlètes de haut niveau précédemment cités et de l'expérience que nous en avons. Inutile de préciser que ces séances ne sont pas exactement les leurs. Il aurait été, en effet, impossible de toutes les décrire.

NATATION :

Volume : 5K

Objectif de la séance : développement de l'allure spécifique

Echauffement : 1500 variés

Séries : 10x50 (10'') C 1. Educ
1. Progressif sur la série

200 jbs souple

5x400 1.3.5 en Pull + Paddles allure spé
2.4 en C en 2x200 (20'') 50 M / 50 V

200 souple

600 C 75 M / 25 Educ

Analyse :

Les 10x50 sont un rappel technique et servent à préparer la grosse série qui suit et à générer une préfatigue et du volume.

Les 5x400 développent l'allure spécifique (1.3.5.), avec au milieu un 2x200 en changement de rythme, ce qui permet de mieux aborder les passages de bouées ou les accélérations. Il faut rester vigilant à sa technique sur le dernier 400.

VELO :

Volume : de 4H30 à 5H00

Objectif : développer la capacité aérobie et s'habituer aux heures de selle, physiologiquement et psychologiquement.

La question qui se pose, est de savoir s'il faut que la sortie longue soit une sortie longue, à savoir égaler voire dépasser la distance de course (soit 180K).

A l'entraînement 180 K représentent au mieux 6H00 sur parcours relativement plat. C'est une charge de travail imposante et difficile à positionner dans un programme déjà chargé par ailleurs.

Il est, maintenant, acquis que pour tenir 180 K en course, il n'est pas nécessaire de les compléter à l'entraînement.

Il est préférable de miser sur le volume global pour avoir la distance dans les jambes et dans la tête.

Une sortie trop longue va peser trop lourd.

Même pour Embrun, où le temps vélo est supérieur de presque 1H30 comparé aux autres Ironman, Yves Cordier nous confiait le mois dernier ne pas dépasser les 150 K.

De plus, la plus part des athlètes que nous avons consultés, déclarent effectuer cette sortie sur un bon tempo.

La notion de qualité va remplacer la notion de quantité.

Faire de la distance pour de la distance n'a jamais fait avancer personne.

COURSE A PIED :

Volume : 1H30

Objectif : développement de l'allure spécifique

Description de la séance : 10' footing + 5 lignes
3x20'/5' 20' à 85% de vma / 5' souple
10' footing

Cette séance a un objectif évident qui est de tirer vers le haut l'allure de course, en travaillant sur un rythme un peu plus élevé que l'allure cible.

C'est une séance de fractionnés longs, à effectuer en nature sur un parcours étalonné (pour éviter les erreurs d'allure).

La vitesse atteinte permet de garder un travail de pied efficace. Il faut être extrêmement vigilant à sa technique et corriger son placement, surtout sur la fin de la séance. En course cela permettra au geste de se dégrader le plus tard possible. Même sur Ironman, il faut s'efforcer de courir et non pas seulement de survivre.

Le deuxième aspect, c'est qu'il se cache une sortie longue derrière cette séance de qualité.

Il faut avoir présent à l'esprit que le volume est d'une heure trente.

Cette séance a, donc, un double avantage. Deux en un !

Ces exemples ne reflètent qu'une petite partie de la préparation d'un athlète de haut niveau pour un objectif Ironman. Ils ont pour but de tordre le cou aux idées toutes faites qui induisent un travail démesuré en terme de volume. Même si pour finir un Ironman, il faut beaucoup s'entraîner, il faut néanmoins savoir raison garder.

Triathlète mag septembre 2001

TITRE : LE MAILLON FAIBLE

Nous n'examinerons pas, ici, les composantes psychologiques d'un jeu télévisé diffusé sur une chaîne de bâtisseurs, où l'animatrice a pour mission de ridiculiser les candidats qui se sont trompés, mais le rôle prépondérant que joue le maillon faible dans la force de la chaîne que forme une équipe lors d'un contre la montre de type coupe de France.

Vouloir le négliger ou le ridiculiser serait, dans le cas qui nous intéresse, une grossière erreur. Comme quoi tout n'est qu'affaire de référentiel !

Le contre la montre par équipe est un exercice difficile qui demande une bonne préparation, une bonne connaissance du terrain et, par conséquent, une importante réflexion en amont. S'il est relativement aisé de gérer et de s'adapter rapidement à une situation donnée pour un individu seul, cela se complique collectivement. Voici quelques points de repères pour aiguiller votre analyse. Cette liste ne se veut pas exhaustive, mais plutôt indicative.

Il est fondamental, pour une équipe qui veut optimiser son potentiel, de soigner la reconnaissance des différents parcours et de la zone de transition. Cela doit se faire collectivement, chacun membre de l'équipe doit apporter sa réflexion et son point de vue et doit connaître par cœur les endroits clés, dans le but évident d'éviter les hésitations coûteuses en terme de temps au cours de la course.

Ceci étant posé, l'objectif sera d'optimiser le niveau du moins costaud dans la discipline considérée. D'où le titre de cet article qui faisait référence au fameux adage : « une chaîne n'est forte que par son maillon le plus faible ».

En natation :

Le but du jeu sera de rehausser le niveau du moins bon nageur. Pour ce faire, il faudra le mettre dans une situation favorable. Il devra bénéficier de la vague de nageurs meilleurs que lui et ne pas avoir à se soucier de l'orientation. Inutile de préciser que les autres devront éviter de lui nager dessus. Le moins bon nageur est la clé de voûte de la formation. Le rythme devra être soutenu, sans pour autant le mettre dans le rouge. C'est toute la difficulté de l'affaire. Cela demandera plusieurs répétitions à l'entraînement. Profitez-en pour créer une réelle cohésion d'équipe, tant au niveau physiologique que psychologique.

Le passage de bouées est toujours un moment délicat à gérer. Dans la formation telle que vous l'aurez définie, il faudra trouver la solution pour favoriser le binôme moins bon nageur-poisson pilote. Les autres peuvent être amenés à s'arrêter, passer la bouée après, puis revenir prendre leur place.

Il est souvent préférable de retirer la combinaison dès la sortie de l'eau. Le 1^{er} ne devra pas s'arrêter au bord, sous peine de voir ses coéquipiers lui rentrer dedans (un peu comme quand quelqu'un s'arrête en haut d'un Escalator...).

La transition devra être rapide, mais sans affolement.

N'oubliez pas que vous êtes en équipe et que chacun peut aider l'autre (retrait de la combi, prise du vélo, mise du casque, etc).

En vélo :

Même si le moins bon nageur est le meilleur cycliste, il faudra qu'il saute les 2 ou 3 premiers relais. Il y a toutes les chances que la natation ait laissé des traces.

La cohésion et la fluidité sont les gages d'un parcours vélo efficace. Moins il y aura de changements de rythme, mieux cela vaudra. Le plus costaud ne prendra pas de relais plus vites, mais plus longs. Vous devrez penser groupe et non pas individu. N'hésitez pas à parler et éventuellement sauter un relais ou deux. Si vous êtes dans le

rouge à un moment donné, inutile de vous enfoncer encore plus, profitez de l'abri pour récupérer. En vous accrochant coûte que coûte, vous risquez de sauter d'un coup.

Attention à la relance en sortie de virage serré, celui qui fait le virage ne fait pas la relance. Il devra se relever et dire à ses équipiers si la formation est en place, il donnera le signal pour relancer et sera en mesure de boucher un trou éventuel.

Pas de position aéro si vous n'êtes en tête de groupe, ni dans la redescende.

La 2^{ème} transition devra permettre aux meilleurs coureurs de partir les premiers. L'installation préalable dans le parc sera la garantie d'une transition optimale.

En course à pied :

Ne partez pas à bloc, toujours dans un souci d'établir les forces en présence. Parlez-vous pour savoir qui se sent bien. Un départ canon peut coûter très cher à mi-parcours.

Restez bien groupés. En cas de vent, il faudra, comme en vélo, abriter le moins bon.

En cas de défaillance, le plus costaud pourra pousser le plus faible. La main devra se positionner au niveau des lombaires, la poussée sera solide et continue. Il est important que celui qui est poussé ne se cambre pas et garde son placement.

Le plus lucide devra gérer la prise des colliers qui matérialisent les tours et le ravitaillement.

Encore une fois, pensez groupe et non pas individu.

En conclusion :

Dans un contre la montre par équipe, chacun a son rôle à jouer.

Même si le triathlon est par essence un sport individuel, il y a un moment dans l'année où cela ne doit plus être vrai.

Donner, recevoir, en un mot partager, cela aussi est l'essence du sport.

Triathlète mag septembre 2001

TITRE : LA CUP

Cette année, la coupe de France des clubs se déroulera aux Sables d'Olonne.

Bel endroit s'il en est pour effectuer une course de ce format.

2 semaines plutôt les clubs de D1 en découdront à La Baule, pour la finale du Grand Prix masculin, un saut de puce et tout le monde se retrouvera en Vendée.

Nous avons habilement subtilisé les parcours dans la mallette de Denis Marche, alors laissons tenter par une description et une analyse de ces derniers.

Et puisqu'il n'y a aucune raison pour que «la coupe soit pleine », assurément elle sera belle.

NATATION :

Ce sera peut-être une surprise pour nombre d'entre vous, mais le parcours natation ne se fera pas en mer, mais bel et bien en eau douce (lac de Tanchet). Ceci a l'avantage de s'affranchir des problèmes liés à la météo.

Pour les amateurs d'océan, rassurez-vous une route à traverser et vous serez sur la plage.

Le parcours se composera d'une seule boucle avec une bouée à main droite et sur le retour une petite île à contourner. Le passage de cette bouée sera le seul moment délicat à gérer, car se faisant sur un 180°.

TRANSITION 1 :

Le parc à vélo est proche de la sortie de l'eau. Il y aura une bonne unité de lieu et peu de risques d'écart dû à la transition.

VELO :

22 kilomètres en deux boucles.

Le départ se fera sur la droite du parc vélo et contournera le plan d'eau et le centre de thalassothérapie pour revenir sur le remblais et suivre le bord de mer.

Cette petite boucle initiale ne sera à faire qu'une seule fois. Par conséquent, la première partie sera un peu plus longue que la seconde.

Aucune difficulté liée à la dénivelée.

Après avoir longer le bord de mer une boucle en tête de raquette sera à effectuer avec 4 virages un peu techniques, puis retour sur le remblais.

L'attaque de la deuxième boucle se fera aux abords du parc à vélo, autour d'un rond point. Il faudra être prudent à cet endroit en cas de croisement de 2 équipes.

C'est un parcours pour les gros rouleurs, sur lequel il faudra être capable d'emmener du braquet.

TRANSITION 2 :

Rien de plus que pour la transition 1.

COURSE A PIED :

3 tours du lac, sur un chemin en stabilisé, sans difficulté.

Après s'être fait chauffer les cuisses en vélo, il faudra en plus courir vite sur un parcours où il sera impossible de se relâcher une seule seconde.

Cela promet d'être intense.

En guise de conclusion :

Pourquoi en «guise » ?

Tout simplement parce que la vraie conclusion se fera en fin d'après-midi le samedi 29 septembre, après cette course qui promet d'être passionnante et très spectaculaire.

En effet, les parcours et le site permettront une excellente visualisation.

Aucune excuse ne sera tolérée pour ne pas être présent, même avec un mot des parents.

Et puis un petit week-end aux Sables pour cette fin de saison, il y a plus désagréable.

Non ?