

# Préparation IRONMAN

Voici la préparation (de **Guy Hemmerlin**) que j'effectue pour préparer les ironmans et qui m'a réussi à l'Ironman de Zurich avec un temps de 9h41. J'essayais d'avoir une sortie longue en vélo entre 100 et 140 et à pied une longue de 22 à 28 km tous les 10 jours. La sortie longue à pied le plus souvent le lendemain matin après une sortie longue longue vélo. Exemple Samedi après midi 100km vélo et dimanche matin 22km à pied.

Ensuite je reproduis souvent le parcours de la course, bosse en vélo et à pied si 42km en 4 boucles à l'entraînement je fais 22 kms en 3 ou 4 boucles, car le mental compte énormément en course à pied. Avant je fais une préparation traditionnelle, décembre janvier (foncier) février (vma) Sachant que pour l'ironman de Nice, la préparation spécifique commencera au 10 mars

## LA PERIODE DE PREPARATION SPECIFIQUE IRONMAN

**Cette période de 16 semaines sera composée de 5 phases:**

- phase foncière de 7 semaines
- une semaine de récupération active
- la phase de préparation spécifique de 4 semaines
- la phase pré objectif de 3 semaines
- les 10 derniers jours d'affûtage

## LA PHASE FONCIERE DE 7 SEMAINES

### LE CONTENU D'UNE SEMAINE TYPE SERA:

-3 séances de natation

Séances essentiellement aérobies et composées d'éducatifs. Le but sur IRONMAN sera de sortir de l'eau en ayant économisé au maximum vos réserves. "Etre capable de nager économiquement " devra guider votre démarche

-3 séances de vélo

2 séances de 2 à 3 heures aérobies et une séance longue en groupe ou seul. Les séances longues seul vous permettront d'effectuer un travail psychologique de préparation afin de lutter efficacement contre le syndrome de la lassitude de l'effort qui guette l'athlète sur longues distances.

-3 séances de course à pied

Une séance aérobie , une longue et une séance composée soit d'un travail de fartleack( alternance libre d'allures) sur terrain accidenté , soit d'éducatifs.

Durant cette phase de 7 semaines le but sera d'augmenter progressivement le volume de travail pour arriver en fin de cycle à effectuer aisément une séance de :

-natation de 3900 m

-vélo de 4h

-course à pied de 1h50

Le volume hebdomadaire type sera en fin de période d'environ 15 h d'entraînement répartis pour :

-la natation : 9 000 m

-le vélo : 300 Km

-la course à pied :60 Km

Son contenu sera essentiellement composé de séances aérobies et foncières dans les trois disciplines. Un certain travail de renforcement musculaire spécifique par l'intégration de séries en plaquettes pour la natation et le travail sur parcours accidenté en vélo et en course à pied sera effectué .Le travail d'enchaînement fera également partie intégrante de votre entraînement.

Point important : N'oubliez pas de programmer tous les 10 jours une séance de VMA ou de TSVMA afin d'entretenir les habiletés précédemment développées .

## LA PERIODE DE RECUPERATION ACTIVE=1 SEMAINE

La qualité d'un entraînement ne se juge pas à l'analyse simpliste du volume et de l'intensité de travail mais plutôt à l'assimilation des séances. Gardez toujours à l'esprit la notion de rentabilité du travail effectué. Durant cette semaine réalisez 2 séances de natation, une ou deux de vélo et deux de course à pied, le tout peu intense et court

## LA PHASE DE PREPARATION SPECIFIQUE DE 4 SEMAINES

Véritable travail orienté IRONMAN, on va modifier la charge de travail en intégrant des séances de qualité. La charge de travail devenant conséquente et afin de limiter les risques de blessure, supprimez le renforcement musculaire.

### LE CONTENU D'UNE SEMAINE TYPE SERA:

#### -3 séances de natation

une séance par semaine devra être composée de séries moyennes à longues par exemple :

4\*400 crawl récup 30" ou 8\*300 (25 vite-75 soutenu) r=30" ou

une pyramide descendante 800+700+600+500+400 r=45" ou une pyramide 200+400+600+800+600+400+200 r=30" à 40"

exemple de séance de 3900 m :

-800 m (200 crawl, 200 pull, 200 pull plaquette, 200 crawl)

-12\*50 crawl progressif récup=10"

-4\*500 (25 vite/25 moyen, 50 vite/50 moyen, 75 vite/75 moyen) r=20"

-2\*150 battements

200 souple

#### -4 séances de vélo

dont une longue de 5 à 6h (tous les 10 jours) et

une de qualité à allure de course

Ainsi, outre le travail long il faudra également privilégier le travail d'allure spécifique:

-Echauffement 40'

-série de 5'-10'-10'-5' 80-85% récup=2'

-retour au calme 45'

#### -3 séances de course à pied

dont une longue de 1h50 à 2h30 (tous les 10 jours)

une séance de qualité

En course en pied, le principe reste le même qu'à vélo, séances longues et séances de qualité du type :

-20' échauffement

-5'+7'+5' (intensité entre 80 et 85%) récup=3' trotté

-15' retour au calme

En fin de cycle vous serez capable de supporter aisément des séances de:

-natation de 3900 m

-vélo de 6h

-course à pied de 2h20

## LA PHASE DE TYPE PRE-OBJECTIF:3 SEMAINES

### LE CONTENU D'UNE SEMAINE TYPE SERA:

-2 séances de natation

On garde toujours une séance composée d'éducatifs et on programme une séance d'entraînement d'allures.

-3 séances de vélo

Maintien du travail aérobie et programmation tous les 10 jours d'une séance spécifique d'allures

-2 ou 3 séances de course à pied

Le principe est le même qu'à vélo. La séance d'allure vous permettra d'être capable le jour j d'évoluer à la bonne vitesse sans commettre l'erreur de partir en surrégime lors des premiers 15 kilomètres.

Ce bloc de travail est le plus délicat à programmer. Vous avez déjà plus de 25 semaines de travail derrière vous et la charge de travail de certaines séances spécifiques nécessite une gestion judicieuse de la récupération. Raison pour laquelle le nombre de séances diminue. La récupération est importante car on doit recharger les batteries tout en essayant d'affiner l'état de forme. Durant cette phase essayez de nager en eaux libres.

exemple de séance de qualité:

en vélo:

- Echauffement 40'
- 6\*20' intensité 80% récup=10'
- 40' souple retour au calme

en course à pied:

- 15' Echauffement
  - 3000-2000-1000 à 85% r=3'
  - 15' retour au calme
- ou encore
- 15' Echauffement
  - 3\*20' intensité 80% récup=6'
  - 15' retour au calme

## LA PHASE D'APPROCHE=10 DERNIERS JOURS AVANT L'OBJECTIF

Une mauvaise gestion de votre phase d'approche peut annuler tous les bénéfices de votre préparation et du travail précédemment réalisé.

Le but de cette phase d'approche sera d'une façon générale d'assurer votre régénération physiologique, physique et psychologique afin d'arriver sur l'épreuve avec le maximum de ressources. L'organisation de la phase d'approche est dictée par la mise en place du phénomène de surcompensation.

ORGANISATION DE LA PHASE D'APPROCHE:

- Dernière grosse sollicitation à j-10
- récupération de j-9 à j-5
- nouvelle sollicitation à j-4
- Récupération de j-3 jusqu'à la course.

### **Dernière grosse sollicitation à j-10**

L'objectif sera d'effectuer une dernière séance véritablement sollicitante, de type intervalles moyens, voire une séance d'allure de course.

Par exemple :

en natation(3500 m):

- 6\*100 4 nages
- 300 jambes variés
- 3\*400 récup=25" ( 1 crawl, 1 pull, 1 pull plaquettes )
- 200 dos crawlé
- 2\*400 récup=25" en crawl
- 300 récup libre
- 4\*25 sprint r=2'

en vélo( environ 3h00):

- 1h aérobie
- puis travail en cote(4 à 5 %) ou 8\*6' à allure de course, r=3'
- 1h aérobie

en course à pied

- 20' échauffement
- 4\*3000 intensité 80%, récup 3' à 60%
- 10' souple

### **-récupération de j-9 à j-5**

durant ces 5 jours , le but sera de préserver une activité physique afin de maintenir les acquis et les habiletés motrices .Les séances seront constituées de sollicitations moyennes à faible ( toujours inférieur à 75%) .De préférence , placez un footing voire une séance longue à j-6 .

### **nouvelle sollicitation à j-4**

Le but est de renforcer l'effet de surcompensation. Cette sollicitation devra être de préférence de type séances d'intervalles courts, une séance de vitesse ou une séance de cote légère , moins importante qu'à j-10.

par exemple :

en vélo:

-40'echauffement

-travail de cote ( 4 ou 5%) ou 6\*4' r=2'

-50'souple

en course à pied:

-20' échauffement

-3\*vite/lent/vite:(2'/2'-3'/3'-2'/2') intensité 85%

-10' retour au calme

### **Récupération de j-3 jusqu'à la course.**

Les trois derniers jours seront dictés par un seul mot d'ordre:récupérer. A j-3 nous vous conseillons d'effectuer un petit footing court et peu intense.2 jours avant la course , une journée de repos complet s'impose. La veille de la course nous vous conseillons de préserver une petite séance. Sur la base d'une petite sortie vélo de 1h avec 10' de course à pied souple enchaîné .Cela permettra outre une prise de sensations de vous mettre dans le bain psychologiquement .

### **UNE FOIS LA LIGNE D'ARRIVEE FRANCHIE ?**

La première chose à faire est de bien se couvrir afin d'une part de ne pas attraper froid et d'autre part de garder vos muscles au chaud. Tout en marchant durant cette première heure consommer régulièrement votre boisson de l'effort. En effet , cela permettra d'assurer tout de suite un apport destiné à optimiser votre réserve en glycogène. Des boissons à base de maltodextrine seront utiles et vous permettront de pallier le manque d'appétit que vous ressentirez au cours des premières heures post -epreuve.Un apport total de 25g de glucides par heure est nécessaire afin d'assurer une resynthèse de votre glycogène hépatique et musculaire .

Au cours des premières heures hydratez vous en continu. Des urines claires seront le premier signe d'une bonne réhydratation .Prenez garde à votre estomac et vos intestins. En effet il est courant de constater que l'apport sanguin au niveau de ces organes a été réduit à son strict minimum durant l'épreuve et vous devez en tenir compte car une alimentation trop riche, trop importante ou trop acide pourrait entraîner des douleurs .

Le premier repas , léger , sera essentiellement composé de glucides(riz blanc ,pommes de terre,raisins secs , miel,muesli) , n'oubliez pas que vous avez brûlé en moyenne l'équivalent de 500 g de glucides !Lors de ce repas consommez différentes formes d'aliments , votre organisme ne les assimile pas tous de la même manière et cette diversité permettra une assimilation et une recharge des stocks plus rapides. Par exemple , une soupe de légumes accompagnée de féculents permettra de renforcer encore le processus de réhydratation et un apport en sels minéraux. Evitez la viande. Pour les jours suivants continuez à vous hydrater sans relâche et notamment avec des eaux bicarbonatées et fortement minéralisée afin de favoriser un apport supplémentaire en sodium , potassium,et magnésium.

### **LE LENDEMAIN D'UNE COURSE:**

nous vous conseillons d'effectuer une séance souple et courte en vélo ou natation , si vous le pouvez, car certains d'entre vous auront bien souffert musculairement et le moindre effort leur sera impossible.

### **LE SURLENDEMAIN D'UNE COURSE :**

une journée de repos complet s'impose !!!

### **TROIS JOURS APRES LA COURSE :**

L'objectif reste la récupération, grâce à une petite séance de natation par exemple

En général , une phase de récupération de 5 à 6 semaines est nécessaire afin d'avoir récupérer réellement de votre IRONMAN. Il n'est pas rare que 10-15 jours après l'épreuve vous ailliez un pic de forme .Mais , contrôlez vous car une reprise trop rapide de l'entraînement peut être préjudiciable et tôt ou tard , vous devrez à nouveau observer une période de repos.

Durant 4-5 jours nous vous conseillons de pratiquer soit du vélo , soit de la natation.Cette dernière est intéressante car l'eau permettra un meilleur relâchement musculaire.

Les massages , les séances de stretching , le sauna et le hammam sont très intéressants en vue d'optimiser la récupération .Concernant le sauna et le hammam , assurez vous d 'être bien réhydraté avant de profiter de leur vertu sur la récupération musculaire .

Durant les quinze jours suivants, votre entraînement devra se limiter à des séances de typ footing ou des sorties courtes à vélo , toujours à allure souple et systématiquement suivies d'étirements.

A partir de la troisième ou quatrième semaine , vous pourrez à nouveau placer des séances de type VMA(30"/30" ou 1'/1') .Puis progressivement vous pourrez reprendre un travail normal à l'entraînement , orienté vers votre nouvel objectif . "