

#53

TESTS MATOS
Cannondale Slice HM Red
Roues RAR

TRIMAG

TRIMAG

L'ESPRIT DU TRIATHLON

SPECIAL HAWAII 2013

Une édition bénie des Dieux
25 pages d'images

OFF ROAD

Porquerolles
Oxyrace
Tri Roc

LE GARAGE

...d'Aurélien
Raphaël

COMPÉTITIONS

Natureman
France CD à Nice
Mondiaux Londres
Ironman 70.3 Aix
Gérardmer
Passy

CONSEILS

Gérer les
phases de Récup
et de Reprise
Soigner ses
articulations



TRIMAG 53 - NOVEMBRE / DÉCEMBRE 2013
BEL/LUX : 6,90 € / CAN : 10,00 \$ CAN / CH : 12,50 CHF / DOM : 6,90 €
N CAL (S) : 1000,00 CFP / POL (S) : 1100,00 CFP

M 02634 - 53 - F : 5,50 € - RD



MIAM-MIAM

Des plats cuisinés G02

G02 a présenté récemment ses nouvelles Cups, constituant une gamme de plats cuisinés adaptés aux sportifs. 7 recettes savoureuses sont proposées, dont le Boeuf façon tajine, Poulet épeautre façon risotto, Lentilles à l'indiennes, Blé poulet aux légumes du soleil, etc... Ces plats salés sont censés apporter de l'énergie avant l'effort grâce aux glucides présents, maintenir la masse musculaire grâce à leur richesse en protéines, aider à reconstituer les réserves après l'effort. 2 minutes au micro ondes, et il n'y a plus qu'à savourer ! Sans colorant ni conservateurs.

Infos : www.go2sport-nutrition.com



« DJEUNSS » La France brille aux Mondiaux UNSS

Dix jeunes triathlètes français ont participé début octobre à la toute première Coupe du monde scolaire à San Juan (Porto Rico). Carton plein pour les tricolores avec deux titres mondiaux par équipe, l'un dans la catégorie «établissement scolaire» (Roxane Wallez, Tiphaine Wallez, Quentin Amaral, Vincent Jasinskij) et l'autre dans la catégorie «sélection nationale» (Alan Brachet, Killian Djellali, Cécile Lejeune, Marie-Stella Livrieri). En individuel, neuf des dix Français ont été médaillés lors ce rendez-vous mondial à l'instar de Capucine Gourdon (médaillée de bronze) : « Je suis vraiment contente d'avoir été sélectionnée pour cette coupe du monde scolaire. J'étais impatiente du voyage car c'était ma première expérience internationale. Je garde un super souvenir d'autant plus que les triathlètes partis avec moi sont de très bons amis. »

Mythe

Total Immersion de passage en France



Mais qu'est-ce qui a pu donc faire venir en stage, à Louviers, fin octobre, vingt triathlètes et nageurs en herbe enthousiastes de Belgique, Lyon, Vendôme, Strasbourg, Rambouillet et Paris ? Exactement la même raison que ce qui a fait demander à Irène, la maître nageur de la session du matin, séduite de ce qu'elle avait vu, si elle pouvait participer à la session de l'après-midi. A savoir l'organisation d'un stage Total Immersion (noté plus loin TI), du nom de cette célèbre méthode de natation inventée par Terry Laughlin, présent à Louviers. Ce dernier était de passage en France pour la parution de son best seller « Du débutant au Champion, La Méthode TI, une Révolution en Natation » en français.

Le « maître » a pu enseigner dans l'eau à ces élèves d'un jour certains de ses concepts phares, comme le « Triangle de l'Endurance sans Effort » de TI : Equilibre, Profil et Propulsion. L'enseignement traditionnel se focalise sur ce que Terry appelle 'les techniques terrestres' des mammifères qui se débattent des quatre membres pour éviter de couler, et gardent la tête haute pour éviter de suffoquer. Or en 25 ans, TI a développé et optimisé une approche décrite comme la Technique Aquatique, qui apprend à simuler les mammifères aquatiques, qui sont toujours en équilibre et naturellement hydrodynamiques, et se propulsent avec des oscillations du corps fluides et rythmiques. TI enseigne ainsi car les chercheurs ont montré que les dauphins convertissaient 80% de l'énergie dépensée pour avancer, quand le nageur moyen n'en convertit que 3%. L'approche TI est donc d'apprendre d'abord l'équilibre et la stabilité pour minimiser la tendance à trop bouger, puis à se profiler hydrodynamiquement pour éviter de déplacer trop d'eau. Des dizaines de milliers de triathlètes ont utilisé TI pour pouvoir s'améliorer plus facilement dans ce qui est l'épreuve la plus technique et la plus complexe du triathlon. Beaucoup ont été attirés par les aspects philosophiques de TI, basé sur une pratique de la natation avec la même conscience du geste que le yoga ou le tai chi, et sur les principes d'amélioration continue du Kaizen japonais. Shinji Takeuchi, coach TI japonais, en est un superbe exemple. Il a appris le crawl à 37 ans et est devenu, à 45 ans, le nageur le plus populaire dans le monde sur youtube, devant Michael Phelps (taper « Shinji Takeuchi » dans Youtube).