

## TRIMAG spécial « HAWAII 2012 » - #47 (p.56-57)

- **Comment as-tu vécu cette édition 2012 de l'Ironman d'Hawaii ?**

Avec beaucoup d'enthousiasme et une certaine excitation comme chaque année à la même période. J'y ai participé en 2003 et depuis 2005, date de la création de ma structure, 21 qualifications ont été obtenues. Cette année, c'était la première fois qu'un de mes athlètes participait à la finale du circuit full-IRONMAN en catégorie PRO. J'ai suivi cela à distance, en direct via le web et ironmanlive.com durant toute la soirée et la nuit comme de nombreux passionnés.

- **Romain voulais je crois "montrer le maillot" en vélo – il a réussi son coup. T'attendais-tu à le voir à pareille fête ?**

Nous avons identifié une stratégie de course et l'éventualité de retrouver Romain aux avant-postes faisait partie des objectifs. Maintenant, retrouver Romain en tête de course à Hawaii pendant de nombreux kilomètres, je ne l'avais pas envisagé. L'objectif initial était de réaliser un très bon segment natation et de rester au contact des meilleurs nageurs du circuit. Nous savions que la première partie du vélo allait être nerveuse et qu'un groupe plus ou moins conséquent allait se former. Afin de pouvoir réagir et ne pas trop subir, il fallait rester positionner autour de la 5<sup>ème</sup> position. Dans l'ascension de Palani Road, Romain a accéléré pour se repositionner et a remonté un maximum d'athlètes pour se retrouver en tête de course. Il a ensuite été relayé par Craig Alexander, puis Luke McKenzie. A ce moment là, certains favoris étaient en difficultés tels que Chris McCormack, Andreas Raelert. Craig Alexander a donc décidé de durcir la course et Romain a participé à cela. Nous pensions que cette accélération arriverait plus tard, au pied d'Hawi notamment avec le retour de Sébastien Kienle, Jordan Rapp. A partir de là, l'une des consignes était de rester au contact d'athlètes d'expérience, très régulier, tel que Faris Al-Sultan qui est un véritable métronome sur la partie cycliste à Hawaii. Romain posera finalement le vélo en 6<sup>ème</sup> position. Le contrat sur cette première partie de course a donc largement été rempli.

- **Quel a été le plan de bataille de cette saison, en prévision de Hawaii ? Comment avez-vous préparé, planifié tout cela (la philosophie derrière cette planification) ?**

En 2011, Romain avait déjà obtenu sa qualification via le nouveau système KPR. Il avait beaucoup couru, voir trop, mais c'était un passage nécessaire dans sa construction. Il a acquis durant cette saison beaucoup d'expérience en montant pour la 3<sup>ème</sup> fois sur le podium d'une épreuve Full-IRONMAN, néanmoins il n'était pas encore près et suffisamment « armé » pour s'exprimer à Hawaii. En 2012, le choix de participer à Hawaii était un fil conducteur. Nous avons pu mettre en place 3 cycles d'entraînement, chose que nous n'avons pas pu faire l'année d'avant, et qui lui aura permis de progresser. Ces cycles ont segmenté sa saison en 3 parties : cycle 1 d'entraînement (novembre 2011 à février 2012), cycle 1 de compétitions avec objectifs (février à mars 2012 : IM 70.3 de Panama City, IM 70.3 de Nouvelle-Zélande, IM de Melbourne), cycle 2 d'entraînement (avril à juin 2012), cycle 2 de compétitions avec objectifs (juin à août 2012 : IM 70.3 de Mont Tremblant, IM de Lake Placid, IM de Mont Tremblant), cycle 3 d'entraînement (septembre 2012), cycle 3 de compétition avec objectif (octobre 2012 : IM d'Hawaii). Au

cours de cette saison, Romain a franchi un nouveau palier dans sa construction et il a acquis de la confiance pour le futur et notamment suite à Hawaii. Il a notamment remporté ses 2 premières courses sur le circuit IRONMAN, et réalisé un nouveau podium sur Full-IRONMAN.

- **sur quels points as-tu insisté dans son entraînement, pour le faire atteindre ses objectifs (première victoire sur IM, Top 15 à Hawaii...)?**

Nous avons intégré des sollicitations nouvelles telles que le travail de musculation en salle, du travail d'interval-training sur piste... mais la chose essentielle est que nous avons pu intégrer de véritables cycles d'entraînement nécessaires à la progression et à la variation de l'état adaptatif en fonction des objectifs majeurs cibles. D'autre part, nous avons également veillé à optimiser l'acclimatement avant chaque course. Romain est resté aux Etats-Unis de la mi-juin à la fin août pour son second cycle de compétitions. Il a pu reconnaître les parcours, s'entraîner dans les configurations de course, s'acclimater... Pour Hawaii, Romain est arrivé 3 semaines avant la course. Les cycles d'entraînement et l'acclimatement sont des éléments explicatifs. Romain a eu une progression régulière depuis 2009 (voir tableau p.4 et 5 pour information) et l'expérience acquise devient peu à peu déterminante.

- **quelle est la marge de progression de Romain, notamment à pied, pour les années à venir ?**

Cette saison nous avons également pour objectif de gagner en vitesse sur format IM 70.3. Cet objectif a été atteint. Il a réussi à réduire la différence de niveau de performance par rapport au meilleur coureur (voir tableau ci-après). Maintenant, l'objectif est d'arriver à transposer cela sur format Full-IRONMAN. A Hawaii, Romain était sur des bases de 3h00 jusqu'au semi-marathon. Il est capable d'enchaîner correctement mais le problème est davantage d'ordre énergétique. Nous allons planifier des évaluations de son métabolisme énergétique au cours de l'exercice (cyclisme et course à pied) afin de pouvoir mieux cibler les zones d'utilisation maximale des lipides et ainsi affiner les intensités d'entraînement. L'expérimentation de nouvelles stratégies nutritionnelles en course sera également planifiée. Nous allons poursuivre le travail d'Interval-Training sur piste, le travail de musculation en salle, inclure des séances spécifiques d'entraînement avec des PowerCranks pour favoriser de nouvelles adaptations neuromusculaires et réaliser des enchaînements cyclisme-course à pied avec une pré-fatigue importante suite à du roulage derrière scooter et en état énergétique fortement dépleted.

EPREUVE	ANNEE	PERF CAP n°1	ATHLETE	PERF CAP (Romain)	DELTA (Romain vs PERF n°1)	VAINQUEUR
IM 70.3 de Mont Tremblant	2012	01:20:54	GUILLAUME R	01:20:54	0,0	GUILLAUME R
IM 70.3 de Nouvelle-Zélande	2012	01:12:41	VANHOENACKER M	01:15:17	3,6	VANHOENACKER M
IM 70.3 de Panama City	2012	01:12:50	DOCHERTY B	01:17:08	5,9	DOCHERTY B
IM 70.3 d'Anvers	2011	01:10:03	AERNOUITS B	01:16:29	9,2	AERNOUITS B
IM 70.3 du Kansas	2011	01:12:45	MATTHEWS P	01:18:44	8,2	MATTHEWS P
IM 70.3 de St Croix	2011	01:20:56	KRIAT M	01:32:41	14,5	KRIAT M
IM 70.3 du Texas	2011	01:11:57	O'DONNELL T	01:22:34	14,8	LIETO C
IM 70.3 de Clearwater	2010	01:09:57	RAELERT M	01:19:59	14,3	RAELERT M
IM 70.3 de Suisse	2010	01:12:57	RAELERT M	01:21:00	11,0	RAELERT M
IM 70.3 de St Croix	2010	01:19:05	KRIAT M	01:33:15	17,9	BOZZONE T

- **est-ce qu'il est taillé pour réussir à Kona (ou la course est-elle taillée pour lui) ?**

C'est difficile à dire. Aujourd'hui, Romain a un très bon enchaînement Natation-Cyclisme. Malheureusement, c'est insuffisant pour performer à très haut niveau sur cette course. Jusqu'à ce samedi 13 octobre 2012, Romain n'éprouvait pas spécialement de fortes « vibrations » pour Hawaii, peut-être de peur de ne pas être à la hauteur ? Mais depuis, les « vibrations » s'accroissent. Objectivement, Romain aura le potentiel d'intégrer le TOP10 si nous arrivons à optimiser son dernier segment de course, le marathon, qui reste le véritable « juge de paix » de la performance.

- **à quoi peut ressembler les années futures de Romain ?**

Nous allons partir sur un cycle de 2 ans avec pour objectif Hawaii 2014. En 2013, Romain va poursuivre sa progression en intégrant des cycles prolongés d'entraînement. Son premier objectif majeur sera planifié au mois de juin 2013 avec les Championnats du Monde LD ITU de Belfort. Ensuite, nous rentrerons dans un second cycle de compétitions à objectif où Romain participera à l'IM de Mont Tremblant, l'IM du Wisconsin et l'IM d'Arizona ou de Cozumel. Sur cette seconde partie, et notamment à partir du mois de septembre, l'objectif sera d'engranger le maximum de points pour le KPR 2014. Il devrait ensuite s'aligner à l'IM de Melbourne en mars 2014 et idéalement, avoir acquis le nombre de points suffisants au mois de mai 2014, voir juin 2014 pour ensuite se consacrer uniquement à la préparation d'Hawaii avec pour objectif un TOP10 (entre 5 et 10).

- **a voir le podium hawaïen de cette année, se sent-on, nous Français, à des années lumière de ce podium, ou a-t-on dans cette nouvelle génération symbolisée par Romain, Jérémy, Cyril des raisons d'y croire, à ton avis ?**

Pour l'heure, il n'y a pas d'athlètes encore suffisamment complets dans les 3 disciplines pour envisager un podium. Hawaii nécessite d'être bon nageur, de prendre des risques mesurés sur la partie cycliste et d'avoir toutes les ressources mentales, physiologiques, mécaniques sur le marathon pour réaliser une grande performance. Aujourd'hui, je ne vois pas d'athlètes français disposaient de toutes ces qualités. L'adaptation est un long processus et les athlètes français présents encore relativement jeunes. Aujourd'hui, au regard des éléments observables, je ne vois pas mieux qu'un athlète classé entre la 5<sup>ème</sup> et la 10<sup>ème</sup> position. J'espère me tromper...

#### **A titre informatif, les principaux résultats de Romain depuis 2009 sur le circuit IRONMAN :**

2012

- \* IM d'Hawaii (13/10) : 17ème en 8:47:54 (+5.9% du temps du vainqueur)
- \* IM de Mont Tremblant (19/08) : Vainqueur en 8:40:48
- \* IM de Lake Placid (22/07) : 3ème en 9:08:50 (+8.7% du temps du vainqueur)
- \* IM 70.3 de Mont Tremblant (24/06) : Vainqueur en 3:58:08
- \* IM de Melbourne (25/03) : 12ème en 8:25:51 (+5.9% du temps du vainqueur)
- \* IM 70.3 de Nouvelle-Zélande (04/03) : 4ème en 3:58:03 (+1.3% du temps du vainqueur)
- \* IM 70.3 de Panama City (12/02) : 5ème en 3:54:44 (+2.0% du temps du vainqueur)

2011

- \* IM d'Angleterre (31/07) : 2nd en 8:41:24 (+3.3% du temps du vainqueur)
- \* IM 70.3 d'Anvers (24/07) : 4ème en 3:55:11 (+4.2% du temps du vainqueur)
- \* IM 70.3 du Kansas (12/06) : 4ème en 3:59:17 (+4.2% du temps du vainqueur)
- \* IM 70.3 de St Croix (01/05) : 6ème en 4:24:31 (+5.1% du temps du vainqueur)
- \* IM 70.3 de la Nouvelle-Orléans (17/04) : 14ème en 3:30:01 (+6.0% du temps du vainqueur)
- \* IM 70.3 du Texas (10/04) : 13ème en 3:57:40 (+5.3% du temps du vainqueur)

## 2010

- \* IM 70.3 de Clearwater (13/11) : 18ème en 3:51:51 (+4.8% du temps du vainqueur)
- \* IM de Floride (06/11) : 18ème en 8:52:12 (+7.4% du temps du vainqueur)
- \* IM du Wisconsin (12/09) : 2nd en 8:49:42 (+2.2% du temps du vainqueur)
- \* IM de France (27/06) : 5ème en 8:58:56 (+6.6% du temps du vainqueur)
- \* IM 70.3 de Suisse (06/06) : 4ème en 3:59:06 (+5.0% du temps du vainqueur)
- \* IM 70.3 de St Croix (02/05) : 8ème en 4:19:37 (+5.5% du temps du vainqueur)
- \* IM de Malaisie (27/02) : 3ème en 8:54:38 (+6.4% du temps du vainqueur)

## 2009

- \* IM de Floride (07/11) : 11ème en 8:47:52 (+4.6% du temps du vainqueur)
- \* IM de Suisse (13/07) : 11ème en 8:53:07 (+6.6% du temps du vainqueur)
- \* IM 70.3 de la Nouvelle-Orléans (05/04) : 12ème en 4:07:35 (+6.7% du temps du vainqueur)