

Progressivité & Structuration – Les clés de la progression

Stéphane PALAZZETTI

(Docteur ès Sciences du Mouvement Humain – www.ldpcoaching.com)

Depuis de nombreuses années en France, les disciplines enchaînées suscitent un engouement de plus en plus marqué. Les épreuves en milieu naturel se multiplient et la diversité est grandissante. Une diversité que l'on peut relever au niveau des types de disciplines enchaînées, des milieux de pratique, des réglementations de course et des distances proposées. Le plaisir d'enchaîner des pratiques dites « portées » (natation, cyclisme sur route ou VTT) et « non portées » (course à pied sur route, trail, ski de fond, ski alpinisme) s'observe à la fois à l'entraînement et en compétition. Les contraintes mécaniques, physiologiques, psychologiques variables induites par ces disciplines assurent un développement harmonieux du pratiquant. Débuter dans une discipline telle que le triathlon - qui enchaîne consécutivement de la natation (N), du cyclisme (C) et de la course à pied (CAP) - nécessite une approche spécifique et une progressivité dans la mise en place de processus adaptatifs, durables, et nécessaires au maintien de l'intégrité physique. Cette approche et cette progressivité aura pour objectif *in fine* de prendre un maximum de plaisir en évoluant dans un milieu naturel (eau et terre) en mode compétitif, avec des ressentis de bien-être physique et mental.

Un examen médical au préalable...

Comme pour toute pratique sportive, le préalable d'un examen médical de non contre-indication à la pratique des sports enchaînés en milieu naturel ne peut être que fortement encouragé. Des évaluations fonctionnelles complémentaires en laboratoire et/ou sur le terrain pourront également être envisagées selon son degré de motivation, ses orientations de pratique (mode loisir, compétitif) afin de pouvoir déterminer les différentes intensités d'entraînement.

Par quelle distance débiter ?

La Fédération Française de Triathlon a récemment modifié la dénomination des épreuves françaises afin d'en améliorer la lisibilité pour tous ses pratiquants. Volontairement, nous allons nous intéresser à 3 distances spécifiques :

La distance S, anciennement distance Sprint (750 m en N - 20 km en C - 5 km en CAP)

La distance M, anciennement Courte Distance (1500 m en N - 40 km en C - 10 km en CAP)

La distance L, anciennement Longue Distance (3000 m en N - 80 km en C - 20 km en CAP)

Pour les distances S et M, il existe des épreuves où la partie cycliste s'effectue avec drafting, c'est-à-dire qu'il est possible de rouler en peloton comme dans les courses cyclistes. Cela doit nécessiter par conséquent un apprentissage de ce roulage spécifique au préalable afin de limiter les risques d'accrochage, de chute, inhérents à ce segment de course. Néanmoins dans la majorité des épreuves, l'effort solitaire, en respectant une distance réglementaire entre les triathlètes, est privilégié.

Débuter la pratique du triathlon sur une distance S peut être une orientation judicieuse afin d'appréhender au mieux les ajustements de l'organisme face à l'enchaînement de disciplines portées et non portée. En effet, enchaîner de la nage, du pédalage et de la course va induire des changements proprioceptifs, mécaniques, physiologiques spécifiques. L'apprentissage de ces ressentis sera utile dans la perspective d'un épanouissement corporel et psychique.

Nager, pédaler, courir, enchaîner...

Idéalement, le déplacement aquatique s'effectuera en crawl, en lac ou en mer, avec ou sans combinaison en fonction de la température de l'eau. Cette dernière condition évoluera selon la distance de compétition et cela afin de préserver l'intégrité physique des pratiquants. Chaque épreuve présentera une réglementation spécifique à cet effet.

Quelle implication dans l'entraînement ?

L'entraînement de la natation s'effectuera en grande majorité en piscine. Pour le débutant, l'objectif sera de « maîtriser » la nage en crawl en intégrant des exercices évolutifs lui apprenant à respirer indépendamment des 2 côtés, avec des cycles respiratoires variables (2 temps, 3 temps), sur des distances fixes ou variables, avec ou sans matériel (pull-buoy, planche). Cette organisation doit être structurée et se joindre à groupe d'entraînement ou faire appel à une instruction individualisée peuvent-être recommandés dans un premier temps. Nager en milieu naturel (lac ou mer) avec combinaison va nécessiter également un certain apprentissage. De nouveaux ressentis, une nouvelle flottabilité et la mise en place de stratégie de navigation devront être explorés afin de pouvoir appréhender au mieux sa première compétition.

La partie cycliste s'effectuera en mode solitaire ou en groupe (sur les distances S et M) comme cela a déjà été évoqué ci-avant. Concernant le matériel, un vélo à la géométrie adaptée comprenant des repose bras favorisant le roulage en position aérodynamique, des changements de vitesses aux manettes, une cassette de 9 ou 10 vitesses, des roues à pneus et jantes basses, des pédales automatiques, des portes gourdes constituera un pré-requis à la pratique dans de bonnes conditions.

Idéalement, le roulage s'effectuera en position aérodynamique de contre-la-montre afin d'optimiser son allure d'avancement. Cela nécessitera au préalable d'effectuer une mise en position adaptée qui pourra être réalisée par un spécialiste du positionnement de l'effort cycliste en triathlon et qui devra être ajusté à son architecture ostéo-articulaire et musculaire.

Quelle implication dans l'entraînement ?

Le roulage en position aérodynamique nécessite un apprentissage, une adaptation musculaire spécifique. Lors de chaque session d'entraînement, il faudra chercher à rouler dans cette position dès lors que l'environnement le permettra. Le roulage en groupe, type peloton, pourra également être intégré afin d'explorer un nouvel environnement, appréhender le comportement des autres au moment des freinages, changements de direction, prise de relais... et ainsi réduire l'appréhension et renforcer son expertise qui pourront être utiles lors de la participation à des épreuves avec drafting autorisé.

La partie pédestre s'effectuera la majorité du temps sur route bitumée. La difficulté de la course résidera à l'enchaînement d'un mode de locomotion de pédalage (porté) à un mode de locomotion de course (non porté). Les réajustements biomécaniques sont nombreux et une adaptation à ce type de transition sera nécessaire. La course est une activité technique qui si elle est mal « maîtrisée » peut avoir des conséquences mécaniques négatives et résulter de blessures pouvant aller de la simple tendinite à la fracture de fatigue.

Quelle implication dans l'entraînement ?

La course nécessite une certaine organisation biomécanique afin de limiter les conséquences du stress mécanique. Le choix des chaussants sera important. Ces derniers devront assurer une bonne flexibilité, mobilité du pied, avoir un drop (différentiel de hauteur entre le talon et la pointe du pied) modéré (~ 8 mm), ne pas comprimer les orteils et réduire les contraintes de frottement au niveau du tendon d'achille. L'organisation biomécanique (pose du pied, orientation du centre de gravité, cadence de course, balancier des bras...) devra être appréhendée en combinant des ressentis et des données objectives visuelles commentées par un expert (entraîneur, spécialiste...) afin de pouvoir le cas échéant mettre en place des exercices spécifiques pour optimiser cette organisation et préserver son intégrité physique.

L'enchaînement est également une donnée très importante, et en dehors des compétitions, il faudra inclure des séquences d'enchaînement, voir de multi-enchaînements, afin d'induire les adaptations nécessaires. On pourra inclure une séquence courte de 10 à 15 min après une sortie cycliste de 1h00 par exemple, en réduisant à minima le temps de transition et en

restant concentré sur ses premières foulées. De manière très ludique, la pratique du « Bike and Run » à deux permet de travailler cet enchaînement pendant que l'un roule, l'autre court et vis-versa. Cela peut s'effectuer sur un parcours étalonné (changement de configuration tous les kilomètres), ou au temps (changement de configuration toutes les 5 minutes), en ajustant l'intensité aux sensations et sur une durée de séance pouvant atteindre 1h00-1h15.

Après avoir passé en revue quelques recommandations utiles à la pratique du triathlon, nous allons nous pencher sur l'organisation du débutant dans sa pratique en répondant à des questions précises.

Doit-on planifier la saison chez le débutant ?

Quel que soit le niveau de pratique, afin d'assurer une harmonisation entre les vies sociale, familiale, sportive et la santé, une planification doit être envisagée. Pour le triathlète débutant, cela passe par l'identification du nombre de compétitions à réaliser. Prenons le cas d'une période de compétition s'échelonnant de la mi-mai à la mi-septembre, le débutant pourra raisonnablement envisager de participer pour sa première saison à 4 triathlons distance S, voir 3 triathlons distance S et 1 triathlon distance M. Un délai de 3 à 4 semaines entre les compétitions sera respecté afin de permettre d'induire les adaptations nécessaires au développement harmonieux par la mise en place de cycles d'entraînement et de récupération. Sa charge d'entraînement évoluera progressivement durant la saison, à la fois en volume et en intensité afin d'assurer une progression pas à pas. La fréquence des séances d'entraînement, qui restera relativement stable durant la saison, pourrait s'orienter autour de 2 séances dans chaque discipline, pour un volume global pouvant atteindre 6 à 8 heures hebdomadaires.

Comment doit-on appréhender la participation à sa première épreuve ?

Il est important de bien repérer la zone de transition et notamment son emplacement dans le parc à vélo. Le chemin pour retrouver ce dernier devra être visualisé à partir de la sortie de l'eau mais aussi de l'entrée du parc afin de pouvoir se diriger au plus vite vers son emplacement. Les affaires de transition (casque, chaussures, lunettes, dossard...) seront minutieusement installées, le vélo sera positionné sur le bon développement... afin de réduire à minima le temps passé dans la zone de transition.

Un échauffement d'avant-course sera réalisé sur une durée de ~ 30 minutes, en débutant par 15 minutes de roulage, 5 minutes de course enchaînées, puis après avoir enfilé sa combinaison dès lors que la réglementation l'impose terminer par 5 minutes de nage. L'intensité sera progressivement augmentée durant l'échauffement. Cela permettra d'aborder l'épreuve dans de bonnes conditions. Le départ natation reste un moment particulier, de « stress », aussi il sera préférable selon son niveau de nage de choisir un positionnement adéquat et de privilégier la périphérie si l'élément aquatique ne constitue pas son point fort. A l'approche de la première transition, il faudra chercher à pré-visualiser la chronologie d'évènements qui va suivre : se diriger vers son emplacement, enlever la combinaison, mettre son casque, ses lunettes, son dossard, prendre son vélo... afin de rejoindre au plus vite la sortie du parc et s'élancer sur le second segment de course. L'apport d'une boisson énergétique sera important afin d'assurer le travail musculaire et de maintenir un bon état de vigilance. Au retour à la transition, le dernier segment sera abordé, et durant lequel les premières foulées devront être « maîtrisées » ainsi que l'allure afin d'optimiser son potentiel. Cette première expérience sera très importante dans la construction de son expertise. Un bilan devra être réalisé afin d'identifier les zones de progression dans l'organisation, la gestion de l'effort...

Doit-on utiliser des outils de mesure ?

L'utilisation de feedbacks en temps réel (cardiofréquencemètre, capteur de vitesse, de cadence...) peut être utile pour enrichir son expérience mais pas obligatoire. Les sensations subjectives sont quant à elles importantes et associées à des données objectives peuvent constituer un mixage utile pour les analyses à postériori.

Comment passer d'une distance S à M, voir L ?

La progressivité dans toute approche constructive doit être la règle. Débuter par la distance S n'exclue aucunement d'envisager de passer à la distance supérieure. Sur la première année de pratique, la distance M peut être raisonnablement planifiée. En revanche, la distance L sera privilégiée l'année suivante après avoir acquis de l'expérience et induit des adaptations physiologiques, mécaniques adéquates.

Pour passer à la distance supérieure, il faudra veiller, de manière toujours très structurée, de rallonger progressivement le volume de la charge, et cela dans les 3 disciplines, tout en veillant à inclure de la qualité (allure de course...) sur des périodes identifiées (dans la préparation, la séance...). Un volume de 7 à 9 heures pour préparer un distance M peut être proposé : 2 x 1h00 en natation, 1 x 1h30 + 1 x 2h00 en cyclisme, 2 x 1h00 en course à pied ou 2 x 0h45 + 1 x 0h30 en enchaînement. La répartition des séances dans la semaine devra être réfléchi et adaptée au regard des contraintes diverses. Idéalement, la répartition devra être harmonieuse en espaçant les séances de la même discipline de quelques jours pour assurer le processus adaptatif. La pratique du cyclisme pourra s'effectuer en outdoor ou indoor (sur home-trainer). L'aspect nutritionnel sera de plus en plus déterminant avec l'augmentation de la durée des efforts.

La seconde année de pratique, la distance L pourra être planifiée mais cela nécessitera une augmentation de la charge d'entraînement, par une augmentation de la fréquence d'entraînement hebdomadaire, associée à une augmentation du volume par séance. Un volume de 11 à 13 heures peut être proposé : 3 x 1h00 en natation, 1 x 3h00 + 2 x 1h30 en cyclisme, 1 x 0h45 + 1 x 1h00 + 1 x 1h30 en course à pied, lors de cycles spécifiques et identifiées. Les enchaînements, les séances en milieu aquatique naturel seront intégrées. Le plaisir, la variété de contenus, la découverte de sensations par des mises en situation spécifiques... devront être la règle pour un développement optimal. Sur cette distance, les apports hydriques et énergétiques devront être optimisés à la fois à l'entraînement et en compétition afin de potentialiser ses ressources et préserver son intégrité physique. Le temps de récupération post-compétition sera prolongé comparativement aux épreuves S et M. Cela devra être intégré dans la structuration de la planification afin de réduire le risque de blessure notamment. Lors des épreuves de distance L, la gestion de l'effort combinée aux apports hydriques et énergétiques sera la clé de la réussite. Cette gestion de l'effort va être « apprivoisée » peu à peu, au fil du temps, au fil des expériences de course, de séquences d'entraînement adaptées. Des feedbacks seront utiles à la fois objectifs et subjectifs afin de construire son capital triathlétique.

Conclusion

Nager, pédaler et courir sont des actes moteurs complémentaires et qui assurent un développement harmonieux du pratiquant. La progressivité, la structuration d'une saison, l'évolution dans le champ de compétitions doit être réfléchi afin d'en retirer le maximum de plaisir et de préserver son intégrité physique.