

Newsletter N°5 - Aout 2017

EDITO

Après plusieurs canicules en Juin, la météo sur le mois de juillet a été moins "clémentine". Les températures sont plus soutenables en compétition mais quand la pluie s'y mêle, c'est la soupe à la grimace !

C'est promis, d'après les experts de météo france, les 3 prochains mois seront "probablement" chauds et secs ! L'idéal pour se faire de bonnes séances d'entraînements en enchaînant Vélo+CàP par exemple.

Au programme de cette nouvelle édition (la 5e déjà!) L'interview de notre coach de natation pour l'été, Olivier BUSSOLINI alias "Bubu" pour les intimes, un coach corner assez développé sur la pratique de la natation en triathlon et enfin l'arrivée d'une nouvelle catégorie à savoir "Vient voir le docteur" où Raphaël GROSS nous fait le plaisir de répondre à une question que tout triathlète a déjà dû se poser pendant la saison estivale.



RESULTATS DES COMPETITIONS

Demi finale D3 à Angers le 22 juillet 2017

Samedi 22 juillet 2017 avait lieu la demi-finale D3 à Angers. Pour l'occasion, une équipe de Gros Lardons avait fait le déplacement pour représenter le club et tenter de finir dans les 7 premiers pour aller en finale.

Après une natation compliquée (pas de combi) avec un niveau très dense (logique) nos gros lardons terminent 17e sur 25, grosse performance malgré tout!



Triathlon jeune d'Angers 23 juillet 2017

On continue, toujours à Angers avec le triathlon "Avenir Jeune" ou **THARREAU Gaspard** est monté sur la **3e marche** du podium !
Distance 150m NAT / 4000m VELO / 1500m CàP
Bravo à lui



Il revient en bronze !

Pour la dernière WPS de la saison, les Français ont fait fort ! Geoffrey Wersy (PTS2) a fait retentir la Marseillaise, et s'est offert sa première victoire sur le circuit. Le tandem Arnaud Grandjean et Julien Hervio (PTVI), pourtant de retour à la compétition, a montré qu'il pouvait compter sur son expérience et a raflé une médaille de bronze. **Le bronze**, c'est aussi la couleur de la médaille d'**Alexandre Paviza** en catégorie PTWC. Bravo Alexandre !

IronMan Nice, Triathlon X, Altriman, Klagenfurt & Duathlon L de Parthenay

Félicitations à nos finishers sur ces différentes épreuves :

- David FERRE sur Nice en 12h00:13 (450/1638 finishers)
- Damien BOIX sur le Triathlon X en 17h55 (36/78 finishers), 16h33 sur l'Altriman (76/157)
- Emmanuel CAVELLEC sur l'Atriman en 18h10 (130/157 finishers)
- Eric MARTIN sur le Triathlon de Klagenfurt en 11h48:12 (1342/2469 finishers)
- Alexandre PLUMEJEAU sur le Duathlon L en 3h58:29 (29/80 finishers)
- Florent JOLIVET sur le Duathlon L en 4h15:32 (50/80 finishers)
- Clément RASSELET sur l'Half Ironbreizh en 5h03 (62/344 finishers)



COACH CORNER : LA NATATION EN TRIATHLON

Quelles sont les particularités de la natation en Triathlon ?

Contrairement à la natation en piscine, en triathlon, vous devez vous **orienter** pour ne pas parcourir bêtement plus de mètres que vous ne le devriez. Il faut également rajouter à cette difficulté le fait de partir « tous ensemble », départ du sol ou départ dans l'eau. La natation se complique alors car vous devez trouver votre rythme tout en nageant à côté des autres compétiteurs. Une autre difficulté que certains oublient parfois, c'est le passage de la position « allongé » à « debout » à la fin de l'épreuve qui peut vous donner une sensation d'étourdissement en lien avec le changement des répartitions des flux sanguins. La répétition de ce type d'effort va permettre d'avoir une meilleure vasomotricité donc meilleure adaptabilité tout comme le fait de battre un peu des jambes avant de sortir de l'eau.



Comment bien se préparer aux épreuves ?

Préparation en bassin :

- ▶ Faire régulièrement des exercices type « crawl polo » permettant de s'habituer à nager hors de l'eau ;
- ▶ S'habituer à partir « fort » comme vous le ferez lors d'un triathlon pour vous faire une place dans le « pack », il peut être aussi intéressant de s'habituer à changer d'allure durant un 400m par exemple ou vous allez simuler l'attaque d'une ou plusieurs personnes (modification d'allure importante) ;
- ▶ Simulez une distance course (avec l'allure qui va bien) pour s'habituer à l'effort en prenant ses repères tous les X coups de bras.

Préparation en eau libre :

- ▶ Tous les exercices ci-dessous mais en environnement presque « compétition » ;
- ▶ Pensez également à vous **entraîner en mer** si vous visez des triathlons en mer, certains triathlons comme celui des Sables d'Olonne, de Damgan ou encore de Saint Gilles Croix de Vie ont dû en surprendre plus d'un vu les **vagues** ! Les vagues ne sont pas évidentes à gérer lors de l'entrée dans l'eau (mieux vaut passer en dessous qu'au-dessus où vous êtes « fauché ». Il est intéressant également de savoir « **surfer** » une vague comme le font les surfeurs ;
- ▶ Simulez un départ course dans l'eau ou sur le sol pour vous habituer à ce que vous allez « ressentir » durant le départ d'une compète (le palpiter en moins !). Il n'est pas toujours facile de gérer sa respiration quand on part fort, on rajoute à cela les voisins qui peuvent vous gêner où c'est vite l'essoufflement...

Vous avez aussi la solution (discutable) de partir du principe que le gros lardon que vous suivez est un master chief en orientation, dans ce cas-là, oubliez tout ce paragraphe et suivez-le !

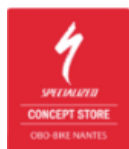
Comment gérer sa respiration en mer ?

Tout dépend de votre niveau en natation et de votre pratique, compétition ou loisir. Une respiration en 2 temps propose une bonne oxygénation mais peut perturber votre nage (déséquilibre). Une respiration en 2/3 temps est un bon compromis et enfin en 3 temps idéal pour poser sa nage et bien nager. Toutes les foulées en CàP sont différentes, en natation c'est un peu pareil, à chacun son type de nage et type de respiration, à vous de trouver le meilleur compromis, celui qui vous donne le meilleur ratio perf/fatigue.

Comment gérer ses trajectoires en mer/lac/rivière ?

Cette question peut paraître « bête » mais non. Vous allez me répondre « **JeanMich**, il suffit de prendre la corde en regardant régulièrement la bouée » mais non pas forcément !

- ▶ **En mer** : Si le courant tire à droite, essayer de partir à gauche de la bouée pour vous faire rabattre « naturellement » par le courant et arriver pile poil sur la bouée sinon vous allez lutter pour vous rabattre sur cette dernière et perdre de l'énergie pour rien. Plus facile à dire qu'à faire mais bon nombre de triathlètes sous-estiment la force du courant. Si vous pouvez, lors de l'échauffement mettez-vous dans l'eau, allongé sur le ventre, et regardez les mouvements du sol (ce qui bouge), si ce dernier est un peu fort, vous allez vous sentir partir dans le sens du courant.
- ▶ **En rivière** : On peut sous-estimer la force du courant en rivière, pour ceux qui ont déjà fait le Triathlon de Nouâtre, savent de quoi je parle. L'organisation passe la distance de 750m à 1000m pour le S par exemple ! Les temps restent meilleurs que sur des S classique avec 750m de natation...L'idéal est d'utiliser le courant au mieux, sauf contexte différent, plus vous serez au milieu de la rivière plus le courant devrait être fort. S'il est défavorable, vous devriez essayer de nager sur le côté.
- ▶ **En lac** : Rassurez-vous, le lac c'est un peu comme une piscine. Pas de vague, une superbe visibilité de la bouée (s'il n'y a pas trop de Gros Lardons devant vous). Peu de courant en prévision, pensez à prendre l'aspiration (les pieds) du gars de devant ! Oubliez ce que je viens de dire s'il y a du vent, clapot assuré et orientation perturbée...



FEED BACK SUR EDMONTON



Mario Mola, encore, les français aux avant-postes

Les meilleurs mondiaux s'étaient donné rendez-vous à Edmonton ! C'est encore un Mario Mola survolté qui s'est imposé, au terme d'une course pleine de suspens. Comme à Hambourg, c'est en groupe que les athlètes ont posé le vélo, et comme à Hambourg, tout s'est joué en course à pied.

Connu pour ses grandes qualités de coureur, l'espagnol est parti en tête avec Jonathan Brownlee, Richard Murray et Javier Gomez, puis s'est échappé seul à la fin du dernier tour. Finalement, c'est Jacob Birtwhistle qui s'est paré d'argent, après s'être pourtant trompé d'un tour et avoir placé une attaque fulgurante à 2km de l'arrivée. La 3e place est revenue au sud-africain Richard Murray.

Côté français, le jeune **Raphaël Montoya** a réalisé une très belle performance en se classant **5e** et premier français, devant la référence espagnole Javier Gomez. Avid de revanche après sa chute en Allemagne, **Pierre Le Corre** s'est offert le top 8 en terminant **7e**. Pour sa première WTS de la saison, **Simon Viain** a décroché une prometteuse **13e** place. Vincent Luis, victime de soucis physiques dès le début de la course à pied n'a rien lâché pour aller chercher une 21e place. Egalement atteint physiquement, Dorian Coninx a préféré arrêter sa course pour se préserver.

Du côté des féminines, c'est Flora Duffy s'est imposée au triathlon sprint féminin d'Edmonton, sixième des neuf manches des World Triathlon Series ITU, samedi au Canada. La triathlète des Bermudes a devancé deux Américaines :

DANS VOS AGENDAS

Parmi d'autres compétitions cet été, voici ci-dessous, le calendrier des compétitions en Pays de la Loire sur le mois d'Août.

Au programme, un petit aquathlon sympa du côté de Saint Gilles en trois manches (250/1.1 puis 500/2.2 et pour finir 250/2.2). Le palpitant sera à son maximum !

Un triathlon très bien organisé du côté de La Ferté Bernard et puis un "Iron Nau" organisé par le club du triathlon de la côte d'amour avec une épreuve en binôme pour environ 500m de natation et 10km de B&R.

Si vous aimez rouler, vous avez le triathlon de l'étang de ter (Lorient) le 26 et 27 août format Jeune/S et relais ou encore le 2e triathlon de Veigné (Tours) avec un XS en CLM et un S.

Un peu plus rare pour être mis en avant, vous avez un duathlon et triathlon du côté d'Auray (56 près de Vannes) le 20 août.



Août

Sam 05 **AQUATHLON S XS Jr St Gilles Croix de Vie (85)**
www.saintgillesvendee.com 

19 & 20 **TRIATHLON M S XS Jr La Ferté Bernard (72)**
www.la-ferte-bernard.com 

Jeu 24 **CHAMPIONNAT DÉPARTEMENTAL TRIATHLON M**
SWIM BIKE & RUN Le Pouliguen (44)
www.tri-cote-damour.fr

Sam 26 **TRIATHLON "jeunes" Le Pouliguen (44)**
www.tri-cote-damour.fr

Dim 27 **CROSS TRIATHLON S Le Lion d'Angers (49)**
<http://tobesport-event.com> 



VIENT VOIR LE DOCTEUR : FAUT-IL ALLER COURIR QUAND LA TEMPÉRATURE DÉPASSE LES 30°C ?

Je pense que non.

Pour commencer je répondrais par une autre question : **pourquoi iriez-vous courir quand il fait très chaud ?**

Réponse A : pour vous faire du mal. Mais être triathlète ne doit pas toujours rimer avec masochisme.

Réponse B : parce que ça permet de se préparer pour d'éventuelles conditions similaires qui surviendraient en course. Cette réponse est moins bête, mais elle est tout de même en grande partie fautive (cf infra).

Réponse C : « parce que c'est ce qui était prévu à mon planning d'entraînement aujourd'hui ». Vous avez le droit de changer. Ou de courir une fois le soleil couché.

Rappels de physiologie : l'objectif de la thermorégulation est de maintenir la température corporelle centrale à 37°C. Si des variations de moins d'un degré sont acceptables pour notre organisme en conditions froides, ou chaudes, les mécanismes sont dépassés par les conditions extrêmes, et l'échec de thermorégulation peut induire des dommages corporels...



L'équation suivante permet de comprendre les éléments influençant l'équilibre thermique :

- ▶ $C = M - E + R + \text{Cond} + \text{Conv}$
- ▶ Où **C** est la chaleur reçue par l'organisme **M** = l'énergie dégagée sous forme de chaleur par le métabolisme musculaire (proportionnelle à l'effort)
- ▶ **E** = Evaporation par transpiration
- ▶ **R** = Radiation thermique (soleil)
- ▶ **Cond** = Conduction thermique de contact (ex = packs froids) : peut-être positif ou négatif.
- ▶ **Conv** = Convection thermique des fluides : refroidissement par l'air (vent) ou surtout par l'eau beaucoup plus efficace !

On comprend que pour ne pas monter en température il faut pouvoir transpirer, ne pas être en plein soleil, s'exposer au vent, et se mouiller. A l'inverse, ceux qui courent en survet et k-way à 14 heures au bord de la route... :-(((

La CàP est la plus pourvoyeuse d'**hyperthermie** car convection et évaporation faibles (peu de vent induit par la vitesse de déplacement).

Développons maintenant les 2 principaux arguments qui vont à l'encontre de l'entraînement en CàP par conditions chaudes : les risques encourus tout d'abord, l'absence d'adaptation efficace en termes d'entraînement ensuite.

Les risques encourus lors d'un effort physique sont :

- **Les crampes**, essentiellement dues à la déshydratation et aux pertes en ions ;
- **Les malaises** liés à l'incapacité du système cardiovasculaire à assurer une tension artérielle suffisante lors d'une exposition brutale inhabituelle à la chaleur ;
- **L'épuisement lié à la chaleur** : échec du système à assurer simultanément l'effort physique et les mécanismes de thermorégulation. La déshydratation est nette, la température corporelle s'élève au-dessus de 38°C ;
- **Le coup de chaleur** : terme « de conciergerie » qui désigne en réalité une situation très grave, urgence médicale. La température corporelle dépasse 40°C, le cerveau défaille, la mort survient par défaillance multi-viscérale en l'absence de prise en charge.

Qu'en est-il des capacités d'adaptation par l'entraînement en conditions chaudes ? Même s'il existe des études contradictoires, on peut considérer qu'une **acclimatation** à la chaleur est possible, c'est-à-dire que nous sommes capables d'améliorer l'efficacité de nos mécanismes de thermorégulation en répétant les exercices physiques en situation de chaleur. Il faut cependant savoir que ces adaptations :

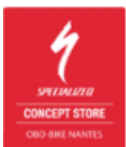
- **Sont progressives** : il faut minimum 10 à 14 jours. ;
- **Dépendent de l'exposition** : il faut du temps et de la répétition. Les victimes du TVV (**Triathlon Vertou Vignoble**) cette année ont sans doute compris que premières chaleurs riment avec incapacité de gestion d'effort... ;
- **Sont transitoires** : elles disparaissent si le stimulus thermique disparaît. En pratique, on voit rarement 15 jours de suite à plus de 30°C chez nous : il est difficile de penser s'adapter en Loire Atlantique à des conditions de triathlon estival type IM Nice.

Alors soyons intelligents. En cas de grosse chaleur, ne courez pas en plein jour, prenez un camel-back rempli de boisson froide (ça vous permettra de boire en continu, et vous ralentira un peu dans l'effort - ça ne fait pas de mal) et profitez des sous-bois pour vous consoler de votre 25x400 du midi qui n'est vraiment pas raisonnable...

Raphaël Gross

Références : Wilmore JH, Costill DL. *Physiologie du sport et de l'exercice*, 3ème édition. De Boeck Ed.

Casa Dj, et al. National Athletic Trainers' Association Position Statement: Exertional Heat Illnesses. *Journal of Athletic Training* 2015;50(9):986-1000





Tout d'abord, tu n'aurais pas des origines Italienne avec ce nom de famille ?

Oui, mon père a fait du foot et mon grand père était gardien de foot international militaire.

Comment as-tu commencé la natation ?

Mon père est maître nageur et a été directeur de piscine pendant plus de 20 ans, ma mère donnait des cours de natation et était nageuse en club de natation au niveau régional/inter régional, mon père m'ayant rapidement appris à nager, j'ai commencé assez tôt la natation. J'ai commencé la natation à l'âge de 4/5ans à Epinal dans les Vosges.

As-tu commencé le triathlon sur un coup de tête ou tu t'es lassé de la natation et tu as eu envie de changement ?

Ce n'était pas sur un coup de tête car j'ai arrêté ma carrière sportive de nageur à 29 ans, cela faisait 10 ans que je m'entraînais 2 fois par jour entre 20 et 25h par semaine. Avec le travail j'ai dû faire des choix et arrêter avec regret la natation. Je nage un peu mais beaucoup moins qu'avant entre 2 et 3 fois par semaine. Je me suis posé la question de savoir ce que je voulais faire tout en m'entraîner régulièrement et autant. Ayant de bonnes bases en natation, en vélo ça roule et la course à pied reste à travailler mais j'ai choisi ce sport pour le découvrir et rencontrer de nouvelles personnes.

Cela n'a pas été trop compliqué de caler tes entraînements dans ton planning ?

Si, mais je travaille le soir en général, je fais une séance de CàP le matin (à jeun ou pas), natation ou vélo le midi et puis un peu de natation le soir avant de donner des cours.

Tu as des sacrés records en natation, 16:55"83 au 1500m, 51"22 au 100m ou encore 04:09"99 au 400m. Est-ce que ces chronos t'ont permis de tirer un réel avantage lors des triathlons que tu as pu réaliser après avoir arrêté la natation ?

Oui, sur l'expérience de la gestion de course, d'effort. Mais également sur le volume de travail foncier réalisé (entre 12 et 15km de natation par jour), j'étais spécialisé sur 200m puis 100m. Comme je préparais le 200m au championnat de France, je travaillais assez souvent le 400m.

En tant que coach, quel est le conseil que tu donnes et redonnes le plus souvent ?

L'alignement du corps, le placement de la tête et le relâchement des épaules/dorsaux

Quel(s) conseil(s) donnerais-tu à un nouveau qui hésites encore à franchir le pas et rejoindre le Triathlon Club Nantais ?

Pour parler de ma petite expérience, j'ai rencontré plein de gens adorables d'univers différents, certains venaient de la natation, d'autres du cyclisme, d'autres de la CàP. Ce qui est enrichissant car on peut partager nos connaissances au sein du club. C'est vraiment l'enrichissement qui est intéressant, on peut discuter et partager durant les séances, de ce qu'on peut faire pour améliorer notre technique ou nos entraînements.

Est-ce que tu as un secret pour bien nager sur un triathlon ? Passage de bouée, orientation ou un détail qui t'a fait sortir du pack mieux qu'à l'habitude ?

Si on prend par exemple un Triathlon distance M (1500m avec sortie à l'australienne), j'essaie de nager fort au début, bras et jambe pour accrocher le paquet et une fois dedans, me caler dans les jambes et j'essaie de placer ma nage. Au 2e tour, je relâche un peu la pression sur les jambes et tire un peu plus sur les bras pour préparer le vélo.



Merci au Comité de rédaction de ce numéro : Clément Rasselet (rédacteur), Alexandre Perot (rédacteur), Victor Belbeoc'h (Coach Corner), Olivier Bussolini (Interview du mois), Raphael Gross (Vient voir le Docteur).

Nous sommes toujours preneurs de vos idées pour faire vivre la Newsletter.

Sportivement, la com' sport

