



Newsletter N°9 - Décembre 2017

EDITO

Bonjour à toutes et à tous,

Déjà, c'est déjà la fin de l'année 2017, une nouvelle approche avec son lot d'objectifs et de bonnes résolutions...C'est la saison des raclettes, des fondues, du vin chaud, des (trop) nombreuses boîtes de chocolat, du foie gras et j'en passe.

C'est aussi l'heure des célèbres corridas (Beaujoire, Pouliguen, Remouillé, Château Gontier et j'en passe!) qui permettent de mettre un dossard pour connaître sa forme du moment. Si vous trouvez les corridas trop "rengainent" alors les Bike & Run vous plairont à coup sûr !

Au programme de cette newsletter, un énorme article sur le Bike & Run, un feedback sur l'espace Membres du site et enfin "Viens voir le Doc" vous parlera de courir à jeun.

Bonne lecture,

Alexandre

DERNIERS RESULTATS

Musca'Day Trail - 23km

Un joli parcours dans les vignes Nantaises était au programme pour cette 3ème édition, qui a réuni environ 850 participants !

Pas moins de 2 TCNistes sur le podium, **Warren HARAN** qui termine 2e et **Olivier FREMY** qui termine 1er, bravo à tous les deux !



Bike & Run de Saint Nazaire

Encore des podiums pour le TCN, en homme et mixte.

Elise MAURIN et **Jordan MARO** terminent 2ème en Mixte tout comme **Maxime CIBILLE** et **Alexandre PLUMEJEAU** en catégorie Homme. On notera également, que malgré leur crevaison, l'équipe des "Vieux coureurs" avec **Denis SAUVETRE** et **Samuel LAVOLEE** a terminé la course dans un temps honorable de 01:02:07.

Bravo à tous !



Accès à l'espace Membres

Nous vous proposons un espace membres au sein du site, ce dernier vous permet d'accéder à plusieurs choses :

1. Accès aux **comptes rendus du CODIR** (Comité Directeur);
2. Accès au **"Qui court ou ?"** des adultes ;
3. Accès au **"Qui court ou ?"** des jeunes.

Les identifiants de connexion ont été envoyés le dimanche 26 novembre, si vous ne les avez pas, n'hésitez pas à contacter Alexandre PEROT qui vous les enverra.

POUR COMMUNIQUER

- » Page Facebook TCN
- » Petites annonces TCN
- » Groupe Strava
- » Contacts

Accès Membres

CODIR17

 Go

POUR COMMUNIQUER

- » Page Facebook TCN
- » Petites annonces TCN
- » Groupe Strava
- » Contacts

Accès Membres

- » Déconnexion
- » Compte-rendus Codir
- » **ADULTES - Qui court ou ?**
en MODE MODIFICATION
- » JEUNES - Qui court ou ?
en MODE MOFICIATION

Qui Court où ? Comment cela marche et pourquoi faire ?

Malgré le fait que le triathlon soit en règle générale un sport individuel, nous essayons de créer des synergies entre les membres pour permettre à tout un chacun de faire connaissance entre athlètes du club, de pouvoir covoiturier pour aller sur une compétition, de créer de l'émulation, tout ça grâce au **"Qui court ou ?"**. Ce dernier permet, en un clin d'oeil d'avoir une vision **globale du calendrier**, des mois à venir pour pouvoir caler **une compétition au moment le plus opportun** à condition bien sûr que chacun des adhérents y mette sa patte et **contribue** au "Qui court où ?" en complétant et rajoutant des compétitions. Vous avez prévu de faire une course à pied ou un triathlon qui n'est pas sur le "Qui court où ?" pas de problème, **il vous suffit de rajouter** :

- La date ;
- Le type d'épreuve ;
- Le nom de l'épreuve ;
- Votre nom et prénom si vous y participez bien sûr ;
- Le site web de l'épreuve pour s'inscrire ;
- Le département de l'épreuve.

Avec tout ça, vos meilleurs challengers n'auront plus d'excuse pour ne pas s'inscrire ;-))

Compte-rendus Codir

Cette espace est réservé aux membres du club qui pourront consulter les comptes rendus du Comité Directeur du Triathlon Club Nantais. Les réunions ont lieu toutes les 6-8 semaines en général. Si vous avez des questions ou des remarques, vous pouvez contacter le codir à l'adresse suivante :

contact@triathlon-club-nantais.com



Assis(se) devant ta raclette hebdomadaire, tu te ressers nonchalamment une tranche de fromage, en pensant, un poil coupable, à ton poids de forme. "**Et si demain on allait courir à jeun ?**" Tour de table des motivés et là ... c'est le drame. Ta copine Séverine affirme que son médecin déconseille fortement le footing à jeun sous peine de blessures de cheville alors que ton pote Raoul te cite doctement le dernier article de Trimes sur le sujet qui vante les vertus de cette pratique. Plein(e) de doute et de fromage, tu décides de reprendre une tranche de jambon pour faire glisser tout ça.

Bon alors on va courir à jeun ou pas ?

En dehors des avis éclairés de Séverine et Raoul, plusieurs auteurs se sont intéressés au sujet de façon disons ...plus scientifique.

- **D'abord sur l'aspect poids de forme : on perd du poids en courant à jeun ?**

Oui si on s'appuie sur l'étude de 2016 de Tatiana Moro et son équipe sur les effets de 8 semaines de jeun intermittent chez des hommes pratiquant un sport d'endurance de façon régulière. Et bien par rapport à un groupe d'athlète suivant un régime normal, le groupe jeun avait présenté une diminution significative de la masse grasse et donc de l'IMC mais sans augmentation de la masse musculaire.

Ok donc on pose cette bombe aux acides gras saturés et on enfile les runnings !

- **En plus ça augmente les performances, non ? Bah là par contre plutôt, non.**

C'est ce que nous dit l'étude de K.Charlot de 2016 après 6 semaines d'entraînement : pas d'amélioration de la VO2 max ni de la performance aérobie. Et quand on passe sur les sprints là non seulement on ne s'améliore pas mais on diminue même sa performance selon l'étude de Annissa Cherif ! Et mince ...

Ah mais attendez ! On a trouvé un entraînement à jeun qui augmente les performances ! « le low glycogen training » de Keith Barr physiologiste du sport californien. En vrai c'est un peu compliqué à mettre en place : il faut faire un exercice d'endurance la veille pour vider ses réserves de glycogène, ne surtout pas reprendre de glucide. L'entraînement à proprement parler commence le lendemain matin parce que là vous courez vraiment à jeun. Oh et puis aussi en vidant les réserves de dopamine ce type d'entraînement entraîne des dépressions ... Pour moi ça sera bof, du coup ...

Donc si on se résume le footing à jeun c'est oui pour perdre sa bouée de père Noël après les fêtes et non pour améliorer son temps sur un marathon enfin sauf à vouloir passer la ligne complètement dépressif.

Bon et pour la cheville de Severine alors ? Bah pas de données scientifiques sur le sujet alors dans le doute gaffe aux chevilles !

Et sinon qui reprendra un peu de raclette ?

Source :

1) Cherif A et al. *Three Days of Intermittent Fasting: Repeated-Sprint Performance Decreased by Vertical-Stiffness Impairment*. *Int J Sports Physiol Perform*. 24 août 2016;12(3):287-94.

2) Tatiana Moro et al. *Effects of eight weeks of time-restricted feeding (16/8) on basal metabolism, maximal strength, body composition, inflammation, and cardiovascular risk factors in resistance-trained males*. *J Transl Med* (2016) 14:290

3) K.Charlot et al. *Effets de l'entraînement à jeun sur la VO2max, l'oxydation des lipides et la performance aérobie chez des jeunes hommes modérément entraînés*. *Science & Sports* (2016) 31, 166—171

4) Gilles Goetghebuer et al. *Manger ou courir il faut choisir ! Sport et vie* numéro 137.



Le Run & Bike est une épreuve s'effectuant par équipe avec un coéquipier qui court et l'autre qui fait du vélo. Les distances vont de 8 à 20km, qu'il faut parcourir côte à côte avec passage du vélo de la main à la main. Nous sommes donc sur une épreuve d'endurance qui se court généralement à une allure proche de la VMA. Le résultat d'une course se fait très généralement sur la capacité de l'équipe à exploiter son niveau en course à pied (puisque généralement plus lent que le vélo) en fonction des difficultés du parcours et des échanges de vélo. La composition de l'équipe doit se faire idéalement avec des niveaux homogènes, et notamment en course à pied. La taille doit également être relativement proche pour permettre un réglage de la hauteur de selle et une efficacité de pédalage optimale pour les partenaires. Il s'agit d'une activité en équipe, la complémentarité, l'entraide et la communication sont primordiales pour la réussite collective (comme en sport collectif...). Le vélo est à la fois un atout pour la récupération et un boulet qu'il convient de maîtriser au mieux pour perdre le moins de temps possible sur des terrains accidentés.



1) Repérer le parcours : prologue course a pied/réunification (sans totem)/parcours/arrivée

Connaître le parcours et les particularités va permettre d'élaborer la meilleure stratégie pour le potentiel de son équipe et d'anticiper les difficultés.

- **Exemple 1** : Run & Bike de Saint Brévin avec la présence d'un vent important sur la plage, dans un sens on a un vent très fort de face qui nécessite un effort important. Dans l'autre sens, le vent sera de dos et nous poussera à des vitesses folles pour un effort très réduit. L'an dernier, on aura fait le choix de rester à 6 du club pour profiter de l'aspiration sur la partie vent de face, afin de creuser l'écart sur les poursuivants.

- **Exemple 2** : Championnat de France universitaire, connaissance des premiers 3 km (prologue de 1km a pied + 800m de plat + 1,2km de côtes difficiles avec checkpoint de passage en équipe obligatoire en haut). On avait choisi de faire l'effort de se placer devant dès le départ sur le prologue, de faire 2 relais très court sur la partie intermédiaire et d'anticiper la montée en VTT pour arriver ensemble en haut quand la plupart des coureurs attendaient leur Vttiste au checkpoint ... Grâce à cette mise en place, on bénéficiait d'une petite minute d'avance dès le départ, le reste de la course s'effectuant en gestion de l'écart.

2) Mettre en avant les forces du binôme et minorer/dissimuler ses faiblesses en fonction du parcours

Une analyse préalable des forces et faiblesses de son équipe apparaît essentielle pour construire sa course et ajuster sa tactique. Pour ma part, je suis plutôt polyvalent, bon niveau en course à pied (très rapide mais moins « endurant ») et bon niveau en vélo.

- **Exemple 1** : avec binôme parmi les meilleurs demi-fondeurs français, de 1'48 sur 800m a 29'16 sur 10km, mais pas vraiment cycliste (même si a l'aise sur un VTT à tourner autour de la piste ;))

Choix stratégique : équipe très hétérogène en course, donc le plus rapide sera de le laisser courir au maximum et prendre quelques relais courts en course sur les descentes, voire sur le plat.

- **Exemple 2** : avec un binôme avec un triathlète (D2 Triathlon) : niveau quasiment identique, je suis un peu plus rapide à pied et lui plus à l'aise en vélo sur terrain accidenté.

Choix stratégique : faire des temps de course quasi identique et laisser celui qui est plus à l'aise sur le vélo faire les montées. Pour ma part, je ferai donc le prologue en course a pied et les montées à pied.

- **Exemple 3** : binôme mixte avec une cycliste DN1, mais débutante en course à pied (51' sur 10km). Choix stratégique : l'inverse de l'exemple 1, le mec court comme d'habitude :-))





3) Observer et exploiter les faiblesses des autres équipes

Il s'agit là d'une analyse similaire à son auto-analyse, on croise souvent les mêmes personnes sur les courses et on finit par connaître les forces et faiblesses de ses adversaires. Il convient d'observer les qualités et les faiblesses des autres lors du déroulement de la course, qui s'effectue souvent en boucle pour en profiter au maximum.

Les faiblesses sont souvent liées à des particularités : un dénivelé, une longue ligne droite, passage en singletrack, passage difficile dans du sable ou de la boue, un adversaire plus faible en course à pied ou en vélo, des mauvais choix tactiques adverses.

4) Se placer devant un groupe pour imposer/faire subir aux autres sa dynamique de course

C'est pour moi, un des aspects les plus importants de la course. Dans un binôme on aura souvent une paire forte (quand le plus rapide en course court) et une paire faible (quand le plus lent en course court). Lors du déroulement de la course, les paires vont s'alterner.

Exemple : Si on place son coureur le plus rapide face au coureur le plus lent de l'équipe adverse, l'adversaire va courir en surrégime pour suivre, exploser et pénaliser l'allure de son équipe pour le futur. On peut qualifier cette tactique d'offensive. A l'inverse, mettre son coureur le moins rapide face au coureur le plus lent adverse peut être défini comme tactique d'attente.

5) Communiquer et prendre des décisions bénéfiques pour l'équipe : faire des choix

Dans un sport collectif, la communication entre les partenaires est primordiale, ne serait-ce que pour connaître l'état physique de son partenaire. Le résultat final d'une course est la somme de l'ensemble des choix que l'on a faits, en fonction de soi, du parcours et des adversaires.

Exemple : Envoyer le meilleur coureur sur le prologue course à pied pour avoir le meilleur placement possible, prendre un relais plus long pour permettre à son partenaire de récupérer, permuter des paires pour passer d'une tactique d'attente à une tactique offensive, mettre le meilleur cycliste sur des parties difficiles, faire l'effort sur certaines parties du parcours et relâcher sur d'autres... (je vais pas révéler tous mes secrets non plus :-D)

6) Grappiller du temps en optimisant ses changements

Les changements de vélo représentent une part importante de la course puisque nombreux. Ce qui peut apparaître comme un détail, est loin d'en être un par son nombre de répétitions (Pour Alexandre PLUMEJEAU et moi, c'est 71 changements sur le Run & Bike de Saint Nazaire (15km) par exemple).

- **Perdre le moins de temps possible en échangeant le vélo**, donc en plaçant son vélo légèrement devant le coureur au moment du changement et sauter du vélo au dernier moment, lors de la prise en main du vélo par le partenaire. à l'aise sur l'exercice.

- **Descendre du vélo à une allure proche de l'allure course.**

- **Échanger le vélo sur une zone propice, sur du plat et assez large pour 2 personnes.**

Exemple : échanger dans une côte signifie que celui qui monte sur le vélo devra fournir un effort important pour redémarrer le vélo et sera par conséquent « loin » de son coureur en haut de la bosse. Le coureur fera donc une longue portion à pied tout seul, ce qui ralentira la progression de l'équipe.



Merci au comité de rédaction pour leur contribution à ce numéro : Maxime CIBILLE (Article du Coach Corner), Alizée RAIMBEAU (Article Viens Voir le Doc'). Toutes vos idées d'articles sont les bienvenues : sport@triathlon-club-nantais.com

