

## REUNION LONGUE DISTANCE VMT du 17-02-2010

Un triathlon Longue Distance de type IRONMAN est une magnifique aventure à sensations fortes qui nécessite un investissement important (Physique, Mental, Financier, Horaires). Mais il **ne doit pas entamer votre capital santé**. Il doit, au contraire, permettre « épanouissement » et « équilibre ».

Un tel projet sportif nécessite environs 10 à 20h d'entraînement par semaine.

Les Sportifs de Haut Niveau (SHN) s'entraînent 24 à 30h par semaine. Pour moi, vous avez la charge d'entraînement et le mental des SHN. Les conseils médicaux sont les mêmes. Seuls les objectifs et les enjeux sont différents. La notion de PLAISRS est fondamentale+++

### OBJECTIFS :

- Ecouter, Connaître son corps et privilégier les sensations,
- Evaluer son mental,
- Tout au long de votre entraînement vous apprendrez à GERER et à MAITRISER votre corps dans sa globalité (physique et mental) . La mise en œuvre de mécanismes d'adaptation, vous permettra de progresser.
- Faire en fonction de vos capacités physiques et mentales. Faire le mieux sans dépasser ses limites. **ATTENTION au SURENTAINEMENT** (perte de motivation, perte d'élan vital, diminution des facultés de concentration dans les actes quotidiens, fatigue, perturbation du sommeil, angoisses, troubles de la libido). Le but est de passer la ligne d'arrivée sur ses deux pieds et profiter de l'après-course ailleurs que dans un lit d'hôpital.
- A l'inverse : ne pas présumer de ses capacités et bien mener son entraînement **PROGRESSIVEMENT** en suivant les conseils professionnels de votre entraîneur favori (GWEN). On ne passe pas de 3h à 20h d'entraînement en quinze jours.....
- Bien connaître son matériel (vélo, chaussures, lunettes, textiles...), parfaire les réglages de son matos et corriger sa technique afin d'éviter toutes technopathies microtraumatiques (lésions insidieuses qui résultent de la répétition de gestes techniques inadaptés).

### PREVENTION :

- Bilan morphologique : poids, taille, bilan ostéo-articulaire (kiné), podologique (podologue)
- Bilan nutritionnel : répartitions et compositions des repas selon la charge d'entraînement et le quotidien (travail, enfants...)
- Examen médical clinique : tension artérielle, pouls, examen cardio-vasculaire, veineux, pulmonaire, digestif, urinaire, cutané, psychologique, locomoteur.
- Examens médicaux complémentaires :
  - **ECG d'effort sur ergocycle** (à faire un mois après le début de la période d'entraînement) ; recherche de troubles cardiologiques en rapport avec l'effort.
  - **ECHOGRAPHIE CARDIAQUE** (si antécédents ou facteurs de risques cardiologiques, si âge >40 ans, si dyspnée d'effort ou si antécédents de malaise dit « vagues »)
  - **EXPLORATION FONCTIONNELLE RESPIRATOIRE** (si antécédents pneumologiques : asthme, pneumopathie, allergie importante, ancien fumeur)
  - **BIOLOGIE :**
    - NFS, VS et CRP, Plaquettes
    - Fer sérique et Ferritinémie
    - Glycémie à jeun
    - ionogramme sanguin, Protidémie
    - Calcémie
    - exploration des anomalies du bilan lipidique avec dosage du C-HDL et calcul du C-LDL
    - CPK
    - ASAT - ALAT Gamma GT
    - Proteinurie

Si exigence de performance et de classement, on peut ajouter :

- Capacité Totale de saturation de la Sidérophiline (CTS)
- Cortisolémie à 8h et à 16h
- Réticulocytes
- Delta4-androstènedione

### ATTENTION AUX COMPLEMENTS ALIMENTAIRES.....

Vous avez tous ce qu'il faut dans une alimentation équilibrée et variée (légumes, fruits, viandes, laitages, féculents). Vous n'avez pas besoin de suppléments (sauf si vous avez des carences connues) ;

PAS D'ACHATS sur INTERNET (on n'est pas sûr de la provenance et de la composition des produits provenance). Il y a parfois des additifs méconnus qui sont interdits et dangereux.....

**ATTENTION au DOPAGE !!! ça va très vite et ça ne sert à rien.  
Le risque est trop grand et vous y laisserez votre santé.**

### DIETETIQUE DE BASE : L'entraînement commence dans son assiette

Après Gwenn votre meilleur entraîneur sera votre cuisiner(ère) préféré(e)

- BOIRE (2 à 3 litres d'eau par jour). Le corps humain est constitué de 65 à 70% d'eau (renouvellement permanent). Surtout en dehors des repas.
  - boire avant d'avoir soif (avoir soif, c'est déjà trop tard...)
  - 2% de perte hydrique = 20% de baisse de performance
- MANGER de tout un peu (juste mesure)
- IRONMAN de 12h = dépense de 10500 kCal
- Apport moyen d'un sédentaire : 2200 kCal/j. Un Triathlète en période pré-compétitive a besoin de 4500 kCal/j
- Connaître la répartition GLUCIDES – PROTIDES – LIPIDES
  - GPL=55+35+15 : hors période d'entraînement
  - GPL =60+30+10 : en période d'entraînement
  - GPL = 76+17+7 : 3 jours avant la compétition
- Augmentation progressive des apports en **Glucides complexes** (dits lents) pour fabriquer des réserves de carburant (le Glycogène musculaire).
- 4 repas : Ne **jamais sauter de repas**.
  - le petit- déjeuner
  - le déjeuner
  - le goûter (surtout si entraînement le soir avant vers le dîner)
  - le dîner

Connaître ses carences.

Alimentation Riche en Calcium et en Fer.

Attention aux Confiseries, aux Grignotages, aux graisses.

Attention à l' ALCOOL.

### LE REPOS et LA RECUPERATION :

La performance et la réussite de votre projet sportif repose essentiellement sur votre entraînement. C'est à dire par la mise en oeuvre et la gestion progressive de **mécanismes d'adaptation** de votre organisme. Cela nécessite une Bonne **RECUPERATION** après chaque séance d'entraînement et après chaque cycle d'entraînement. C'est pendant cette phase de récupération que votre organisme assimile et mémorise les automatismes adaptatifs qui vous permettront de progresser.

Donc, il faut dormir au moins 7 à 9h par nuit. En dessous de 7h de sommeil, vous entamer votre capital sommeil et vous ne récupérerez jamais...risque important de surmenage, voire de surentraînement et de blessure irréversible. Il vaut mieux rater une séance d'entraînement et dormir. Vous serez meilleurs !!!!

## **L'équilibre par le Sport...**