1 - L'entraînement en triathlon

"Un sport, deux enchaînements, trois disciplines", voilà ce qui caractérise le triathlon ! Depuis quelques années, les pratiques sportives évoluent. Aujourd'hui, l'heure n'est plus à l'exercice d'une seule activité.

Les sportifs passent volontiers d'une activité à l'autre et sont séduits par les sports multidisciplinaires.

Dans leur pratique, les triathlètes recherchent la diversité et le « décloisonnement ». Ils pratiquent un sport de liberté qui se déroule sur des sites magnifiques, en eaux libres (mer, fleuve, lac ou rivière) et au grand air (montagne et plaine).

L'ambiance des triathlons et la confrontation avec le milieu et les éléments qui le composent permettent aux triathlètes de trouver de nouvelles émotions.

Afin de participer agréablement à ce type d'épreuve, le triathlète doit connaître son corps, ses possibilités et ses limites. Il apprend à étudier ses ressources, à les développer et à gérer son énergie dans le temps.

2 - L'entraînement croisé

L'enchaînement de trois disciplines sportives présente la spécificité du triathlon.

Cette richesse permet d'aborder la programmation de l'entraînement de façon toute moderne et originale en intégrant un facteur nouveau : l'entraînement croisé.

Qu'est ce que l'entraînement croisé ?

C'est la possibilité de transfert (au niveau physiologique) qui peut s'opérer d'une discipline à l'autre.

Ce nouveau procédé permet d'aborder la programmation sous un angle très varié en fonction de la période de l'année.

Tantôt il permet de diversifier l'entraînement, tantôt il diminue les risques de blessures ou évite la fatigue psychologique en période de récupération.

Pour cela, de nombreuses disciplines sportives offrent leurs spécificités :

- la préparation physique générale (P.P.G.)
- la natation, et la nage avec palmes
- le cyclisme et le VTT
- le ski et ski de fond
- etc.

Comment gérer cette répartition ?

En triathlon d'une manière générale, la répartition du volume et des intensités

d'entraînement se présente de la façon suivante:

Natation - Cyclisme - Course à pied

% de temps à l'entraînement : 25% - 50% - 25%

Intensité dominante : 80 à 95% de VMA - 60 à 80% de VMA - 70 à 95% de VMA

Objectifs privilégiés :

- Travail technique (économie de nage)
- Travail de la Prop/Cycles
- Travail d'endurance
- Travail technique (agilité, descente, etc.)
- Travail de vélocité
- Travail de musculation spécifique
- Travail d'éducatifs
- Economie de course à vitesse spécifique

L'entraînement croisé et le phénomène de transfert qui en résulte est principalement basé sur les paramètres de réponse adaptative de l'organisme face à l'exercice musculaire (système cardio-respiratoire, tolérance aux lactates, endurance musculaire, etc.). En revanche, il n'accorde aucune part à l'entraînement spécifique dans chaque discipline (coordination, acquisition des habiletés motrices).

Cette règle d'or permet d'orienter l'entraînement vers les allures les plus spécifiques à chaque discipline.

La natation

Quel que soit le triathlon en préparation (courte ou longue distance), **l'entraînement doit garder un volume important tout au long de l'année**

, pour 2 raisons particulières :

- l'entretien de la technique de nage
- les possibilités de transfert positif (minime) de l'entraînement natation vers la course à pied

Le travail intensif est atteint relativement tôt dans la saison de préparation, car l'entraînement à l'allure spécifique de course est privilégié.

Par ailleurs, une grande partie du travail est effectuée à une allure supérieure à 75 % de la VMA et se présente sous forme de travail fractionné.

Le cyclisme

Quel que soit le triathlon en préparation (courte ou longue distance), **l'entraînement est principalement orienté vers le développement des qualités aérobies fondamentales**

. En effet, le cyclisme étant un sport porté, il semble intéressant de privilégier la réalisation du travail d'endurance dans cette discipline afin de limiter les risques de blessure.

L'entraînement se présente sous forme continue lente, en groupe ou individuellement. L'intensité augmente de façon régulière tout au long de la période de préparation.

Toutefois, on observe 2 périodes distinctes :

- la 1^{ère} partie de la préparation privilégie un travail de vélocité (travail de la fréquence de pédalage) et de technique (descente, etc.)
- la 2^{ème} partie de la préparation est plus orientée vers le développement de la puissance musculaire (renforcement musculaire, fractionné dans les côtes, etc.)

Il semble que l'entraînement en vélo ait des répercussions bénéfiques sur la performance en course à pied, grâce à :

- l'amélioration du VO₂max.
- au développement des qualités aérobies

La course à pied

Quel que soit le triathlon en préparation (courte ou longue distance), **les footings longs doivent être programmés au minimum**

afin de limiter les risques de blessure tout en permettant les adaptations musculaires indispensables à la compétition.

Le travail intensif est atteint relativement tôt dans la saison de préparation car l'entraînement à

l'allure spécifique de course est privilégié.

Une forte proportion d'entraînement est réalisée sous forme de « tempo » (travail réalisé entre 80 et 95% de la VMA). Il est d'abord programmé de façon isolée puis sous forme d'enchaînement « vélo / course ».

Il semble que l'entraînement en course à pied ait des répercussions bénéfiques sur la performance en natation et à vélo, grâce à :

- l'amélioration du VO₂max.
- la stimulation des capacités oxydatives du muscle
- une meilleure capacité à oxyder l'acide lactique
- la réutilisation de l'acide lactique au niveau des muscles au repos

3 – Les enchaînements

Le triathlon est un sport d'endurance qui comprend 3 disciplines distinctes enchaînées dans l'ordre suivant :

- nage libre
- cyclisme
- course à pied

L'enchaînement est une activité spécifique de la discipline. Il débute à la fin d'une discipline, se termine au début de la discipline suivante et comprend donc la transition qui s'effectue dans le parc à vélo.

Etant une des particularités du triathlon, il convient donc de les intégrer dans la programmation.

Il existe 2 types d'enchaînements :

- natation / cyclisme
- cyclisme / course à pied

L'enchaînement natation / cyclisme

Dans la pratique, il apparaît que l'enchaînement natation / cyclisme est scindé en 2 parties distinctes :

- une première partie durant laquelle on enchaîne natation et course à pied pour rejoindre l'entrée de l'aire de transition
- une deuxième partie qui correspond au départ à vélo

Comment optimiser l'enchaînement ?

En fin de parcours natation

- accentuer le battement de jambes afin de préparer la redistribution des masses sanguines
- visualiser mentalement l'emplacement dans l'aire de transition (avant la course, il est indispensable de bien repérer sa place dans le parc)
- visualiser mentalement les premiers gestes à effectuer pendant la transition

A la transition

- Enlever la combinaison dès la sortie de l'eau si l'aire de transition est éloignée (l'eau stagnant entre la peau et la combinaison aide au déshabillage)
- bien organiser son aire de transition. Avant la course, l'emplacement de chaque accessoire est prédéterminé dans un souci d'efficacité
- maîtriser le stress provoqué par la transition et réaliser des gestes précis en respectant un ordre identique d'une course à l'autre

Au départ du parcours cycliste

- avant le départ de la course, préparer le vélo et choisir le braquet adapté au départ du circuit
- dans les premiers kilomètres du parcours, privilégier la fréquence de pédalage
- penser à boire et à s'alimenter

La préparation

La période de préparation

Ces séances d'enchaînements sont plutôt programmées pendant la période de préparation spécifique à la compétition (avril - mai).

Les principes de préparation

Plusieurs types d'entraînement sont possibles :

- en piscine, avec l'utilisation du home-trainer
- sous forme de multi-enchaînements
- en milieu naturel
- etc.

Au cours de cet enchaînement, il est préférable de placer l'intensité pendant la partie natation et le début du vélo (3 à 5 km). La transition doit être effectuée aussi rapidement qu'en compétition. Cependant, les infrastructures nécessaires et les conditions météorologiques rendent souvent ce type d'entraînement difficile à réaliser.

L'enchaînement cyclisme / course à pied

L'enchaînement cyclisme/course à pied débute dès la descente du vélo au retour au parc et se termine au départ de la dernière épreuve, la course à pied.

Comment optimiser l'enchaînement ?

En fin de parcours cycliste

- privilégier la fréquence de pédalage en adoptant un braquet plus souple afin de pouvoir aborder dans les meilleures conditions l'épreuve de course à pied
- alterner un pédalage assis et en danseuse pour étirer les muscles des jambes
- visualiser mentalement l'emplacement dans l'aire de transition ainsi que les gestes à accomplir à la transition

A la transition

- maîtriser la technique de descente de vélo à l'entrée de l'aire de transition
- bien organiser son aire de transition. Avant la course, l'emplacement de chaque accessoire est prédéterminé dans un souci d'efficacité
- maîtriser le stress provoqué par la transition et réaliser des gestes précis en respectant un ordre identique d'une course à l'autre

Au départ du parcours pédestre

- se concentrer sur la fréquence de la foulée
- bien relâcher le haut du corps (bras et épaules)
- rester dynamique sur les appuis

La préparation

La période de préparation

Ce type d'enchaînement peut être travaillé toute l'année. On peut l'aborder sous différentes formes mais son orientation devient plus spécifique à l'approche des compétitions (avril, mai).

Les principes de préparation

Les enchaînements se déroulent selon plusieurs principes :

- avec l'utilisation du home-trainer
- sous forme de multi-enchaînements
- sous forme de « run and bike »
- dans un gymnase
- sur route
- sur piste
- etc.

Cet enchaînement induit automatiquement une pré-fatigue importante en course à pied. La transition doit être effectuée aussi rapidement qu'en compétition.

Technique

Sur Home Traîner et sur route

- Pédalage sur une jambe
- Pédalage en avant et en arrière
- Travail de vélocité

En gymnase, sur piste ou sur route

- Reprise des principaux éducatifs
- Les lignes droites

Intensité

Sur Home Traîner et sur route

- Alternance vélocité et renforcement musculaire
- Fractionné court (entre 1' et 5')
- Fractionné long (entre 5' et 15')

En forêt

- Run and bike

Sur piste ou sur route

- Travail de fractionné court (VMA sur 200 et 300m)
- Travail de fractionné long (800m à 1500m)
- Travail de l'allure de course (tempo jusqu'à 10')

4 – Comment éviter le surentraînement ?

Chacun sait que la fatigue apparaît comme le fruit d'effets cumulatifs des séances d'entraînement et des contraintes de la vie active :

- La charge d'entraînement (volume et intensité)
- Les contraintes professionnelles
- Les charges familiales

L'ensemble de ses facteurs induisent une tension qui peut se traduire sous différentes formes :

- La fatigue
- L'anxiété
- Les perturbations du sommeil

Il existe une corrélation entre la fatigue et les perturbations du sommeil.

Suite à ce constat, le but de ce test est de pouvoir vous faire découvrir une méthode d'évaluation personnelle et simple à utiliser, permettant de contrôler la relation entre la charge de votre entraînement et la fatigue que vous ressentez.

Le test d'auto évaluation

C'est un questionnaire très simple élaboré d'après le STAI (State and Trait Anxiety Inventory) de Spielberger. Il mesure l'état d'anxiété et de fatigue d'un individu à un moment donné. Chaque question est évaluée de 1 à 4, la note la plus élevée reflétant toujours un trouble maximal :

Ex :

Question 1 « J'ai confiance en moi » : Pas du tout = 4 / Beaucoup = 1

Question 2 « Je me sens déprimé » : Pas du tout = 1 / Beaucoup = 4

Les thèmes étudiés sont : L'anxiété, la fatigue et le sommeil.

Pour chaque thème, faire la somme de l'ensemble des énoncés :

- L'anxiété : de 8 à 32 unités arbitraires
- La fatigue : de 9 à 36 unités arbitraires
- Le sommeil : de 5 à 20 unités arbitraires

L'indice minimum est le reflet de sensations favorables à très favorables. A l'opposé, l'indice maximum dévoilent des sensations pénibles à très pénibles.

Proposition

L'objectif idéal est de remplir ce questionnaire 2 à 3 fois par semaine selon la périodicité de vos entraînements. Les données recueillies doivent alors être comparées aux facteurs suivants:

- Le recueil précis de vos séances d'entraînement
- La mesure des progrès réalisés

La force de cette démarche est qu'elle s'appuie sur la science de l'observation et non pas à partir d'équations.

5 – Quelques principes fondamentaux pour l'organisation générale de l'entraînement

Organiser sa propre saison sportive n'est pas toujours facile. Programmer les entraînements, les compétitions au milieu des impératifs professionnels et familiaux demande une grande

connaissance de soi et une bonne motivation.

Cette perspective d'organisation doit vous inciter à planifier la saison d'entraînement suivant certains principes et en fonction de différentes périodes de préparation.

La nécessité de planifier

Un travail de longue haleine

Les compétitions de course de fond (triathlon) demandent une longue période de préparation. Ce temps de travail permet à l'organisme d'effectuer les adaptations nécessaires afin que la capacité de performance se développe jusqu'à la période de compétition. Plus le temps de préparation est long (jusqu'à 6 mois), plus les adaptations deviennent stables.

En période de compétition, le niveau de performance ne reste stable que dans la mesure où :

- pendant la période hivernale, l'augmentation de la charge d'entraînement s'effectue très progressivement (7 à 14 % par mois)
- vous conservez un entraînement régulier

La planification annuelle

Pour aborder votre structure annuelle d'entraînement, il est nécessaire de prendre en compte plusieurs critères de base :

- votre niveau de performance de départ
- votre niveau de motivation
- vos disponibilités pour l'entraînement
- la définition de vos objectifs précis et cohérents

D'après ces données, vous pouvez agir par anticipation et définir une stratégie d'ensemble qui coordonne les différentes étapes visant à atteindre les objectifs : c'est le plan annuel d'entraînement.

Ce plan n'est bien évidemment pas figé. Il peut faire l'objet de réajustement afin de pouvoir s'adapter au mieux à vos progrès ou imprévus (blessure éventuelle, coup de fatigue passager, etc.)

Généralement, la préparation annuelle est divisée en 4 phases distinctes, appelées aussi macrocycles.

La période préparatoire

Elle dure de 4 à 5 mois et s'étale de novembre à mars - avril. Son but est de construire, développer et consolider les fondements nécessaires à la réalisation des objectifs visés. Elle permet ainsi d'obtenir une élévation du niveau général d'aptitude physique de l'athlète. Durant cette période, le volume d'entraînement augmente progressivement pour atteindre son maximum en fin de cycle. L'intensité y est modérée. De plus, il est nécessaire d'effectuer périodiquement des séances à intensité proche du VO₂max qui permettent de conserver une partie des acquis spécifiques à la compétition.

Profitez de cette période pour progresser sur le plan technique et effectuer un travail de renforcement musculaire et de préparation physique généralisée (PPG).

La période précompétitive

Elle dure de 4 à 6 semaines (avril - mai) et précède les compétitions. C'est une période de transition entre le travail hivernal et les premiers objectifs de course.

L'objectif est de vous amener à être capable de supporter des intensités proches de celles de la compétition. Le volume d'entraînement décroît tandis que l'intensité augmente. La fin de cette période précompétitive correspond à ce que l'on appelle la « période d'affûtage ».

La période de compétition

Elle dure environ 5 mois (mai à septembre).

Les premières compétitions constituent des « épreuves de rodage » et sont suivies des principaux objectifs. L'entraînement devient très spécifique (proche des conditions de compétition). La récupération est primordiale, tant entre les entraînements qu'après les courses.

Beaucoup de triathlètes choisissent de terminer la saison en participant à une épreuve Longue Distance. Dans ce cas, il est conseillé de conserver un maximum de fraîcheur et de ne pas trop s'éparpiller sur des Courtes Distances.

La période de régénération

Post-compétitive, elle dure de 6 à 8 semaines. Elle permet de régénérer complètement et de restaurer les capacités physiologiques et psychologiques de l'organisme. L'entraînement exclut toute sollicitation importante. C'est le moment idéal pour pratiquer d'autres disciplines sous forme de loisir (sport collectifs, VTT, ski, etc.).

Cette période de régénération est primordiale et permet d'aborder la saison suivante dans les meilleures conditions possibles.

Il apparaît souhaitable de réaliser un bilan de fin de saison. Ce bilan permet d'analyser vos succès, vos échecs et en tirer les conséquences au niveau de l'entraînement pour la préparation de l'année suivante.

Les conseils d'aide à la préparation

La continuité de l'entraînement

Seul un entraînement régulier permet de progresser. Cette régularité vous permettra de développer puis de stabiliser les adaptations techniques et physiologiques de l'organisme. Sachez cependant que les acquis techniques sont plus stables que les acquis physiologiques. Ainsi, «on peut rapidement perdre le souffle mais on sait toujours faire du vélo ... »

La progressivité de l'entraînement

L'entraînement doit augmenter progressivement en privilégiant tout d'abord le volume de travail puis dans un deuxième temps l'intensité. Une augmentation des quantités puis des intensités de la charge provoque de nouvelles adaptations à des niveaux plus élevés.

La polyvalence de la préparation

Un entraînement régulier systématiquement réalisé à faible intensité ne permet pas de passer la vitesse supérieure le jour de la compétition.

N'hésitez pas à diversifier les intensités pour permettre un développement général de vos capacités.

7 conseils d'aide à l'entraînement

1. tenir compte de votre vie professionnelle et familiale
2. bien définir vos objectifs et votre niveau de motivation
3. espacer convenablement les séances d'intensité
4. alterner judicieusement les 3 disciplines
5. profiter du week-end pour effectuer la sortie longue de la semaine
6. prévoir systématiquement une journée de repos par semaine
7. diversifier les contenus des séances d'entraînement

Pour la cohérence de l'entraînement, il est souhaitable de préparer l'ensemble des séances pour une semaine plutôt que les prévoir au jour le jour.

Important : ne pas oublier qu'il est parfaitement possible de préparer un triathlon Courte Distance avec 3 entraînements par semaine.