

Training Session

S'ENTRAÎNER 10 HEURES PAR SEMAINE ET FINIR UN IRONMAN

Est-ce réaliste ?

Quel est le volume horaire d'entraînement minimal hebdomadaire que doit effectuer un triathlète pour finir un Ironman ? La réponse est difficile car elle dépend de votre passé sportif, de votre expérience antérieure dans des sports dits d'endurance, de votre âge, de votre génétique... Il est sûrement possible de finir un Ironman avec quelques heures d'entraînement hebdomadaire seulement, mais le risque est de réaliser un triathlon du type natation, cyclisme et ...marche à pied. Romuald Lepers, chercheur et talentueux « Homme de fer » nous livre ci-dessous ses précieux conseils pour s'en sortir sans trop de dommages avec un tel volume horaire...

PAR ROMUALD LEPELERS (*) – PHOTOS : R. HUGOT

Chacun possède ses propres forces et faiblesses, ses contraintes horaires relatives au travail ou à la famille, si bien qu'il est parfois difficile de réaliser plus de 10h d'entraînement par semaine. Certes, un volume de 10 h hebdomadaire est inférieur à la moyenne des triathlètes préparant en général un Ironman, et ne vous garantira pas de finir un Ironman en moins de 10h mais cela peut suffire pour terminer dans des conditions acceptables les 226 km au programme.

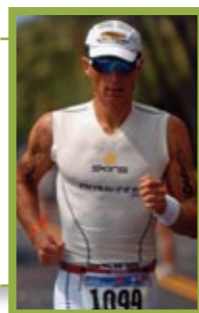
Supposons que :

- **Vous avez une certaine expérience** dans le domaine des sports d'endurance. Même si vous êtes débutant en triathlon, vous n'avez certainement pas passé les dernières années sur votre canapé entouré de cartons de pizza. Vos compétences en natation, cyclisme et course à pied sont sensiblement équivalentes. Vos facteurs limitants sont : l'efficacité en natation, le rendement en vélo et l'endurance en course à pied.

- **Votre temps d'entraînement est limité.** Vous êtes motivé pour dédier une partie de votre temps libre à la préparation d'un Ironman sans trop empiéter sur vie professionnelle et familiale. Vous souhaitez utiliser au mieux les 10h environ que vous avez de disponible à consacrer au triple effort.

L'AUTEUR

(*) ROMUALD LEPELERS est Ingénieur ECAM (1991); Doctorat Biomécanique et Physiologie du Mouvement(1996) - Maître de Conférences (1997-Présent) - Laboratoire INSERM U887 Université de Bourgogne (Dijon) - Faculté des Sciences du Sport (UFR STAPS).
Une vingtaine d'Ironman terminés, dont une 7^e place à Embrun 2004, 3 participations à Hawaïi, deux 20^e place à Nice (2008 et 2009).



- **Vous souhaitez optimiser votre potentiel.** Même si votre but est juste de terminer un Ironman et que vous disposez d'un nombre limité d'heures d'entraînement dans la semaine, vous espérez terminer en 12-13h au lieu de 16h.

Puisqu'il n'existe pas de plan d'entraînement idéal pour un Ironman, s'adaptant au passé sportif et au niveau de forme de chacun, voici quelques conseils avisés qui vous aideront à atteindre votre objectif.



“10 heures d'entraînement par semaine est inférieur à la moyenne, mais cela peut suffire pour boucler honorablement la distance.”

PLUS

MÉMO POUR ADOPTER LA « POSITIVE ATTITUDE »

- Si vous voulez atteindre votre potentiel et vous faire plaisir en triathlon, vous devez toujours placer votre « santé » comme la priorité. Ne cherchez pas à toujours être « affûté », vous en paierez le prix dans le futur.

- **Il n'y a pas de réels avantages à s'entraîner quand on est vraiment fatigué.** Sollicitez votre corps lors d'une séance longue ou difficile, quand celui-ci est prêt à absorber et à tirer bénéfice de cette séance. Il est facile à comprendre qu'une mauvaise décision à l'entraînement, peut compromettre votre santé (ne vous entraîner pas avec un mal de gorge ou vous allez attraper une angine, n'allez pas courir si un genou vous fait mal ou vous allez vous blesser !)

- **Le plus important pour un entraînement efficace est « l'intuition ».** Sous le mot « intuition », on sous-entend l'esprit critique, le bon sens, l'écoute de son corps et de son esprit. S'entraîner selon son intuition évitera les blessures, le surentraînement et vous permettra de continuer le triathlon pendant de nombreuses saisons.



“Il suffit d'un travail cohérent et de quelques variations ponctuelles pour conserver un entraînement motivant et intéressant i”

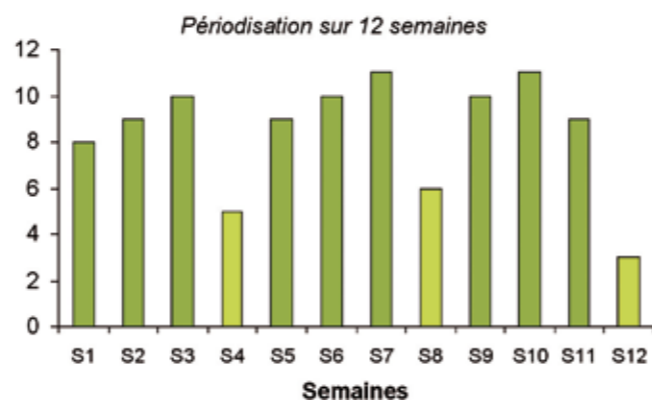
LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DE LA PRÉPARATION :

→ La durée minimale de préparation

La période dite de préparation peut varier de 10 à 20 semaines en fonction de la date de l'Ironman dans la saison et de la durée de votre « trêve hivernale ». Dix heures hebdomadaires pendant 10 semaines seront peut être un peu juste si vous sortez de l'hiver où l'entraînement était réduit à 2-3h hebdomadaire mais peut suffire si vous êtes en milieu de saison avec déjà un certain travail d'endurance printanier.

→ La périodisation

Le concept de la périodisation de l'entraînement consiste à alterner des périodes d'entraînement plus ou moins intense avec des périodes de récupération. Par exemple, trois semaines d'entraînement progressives espacées d'une semaine de récupération, recommencé trois fois soit 12 semaines ; l'objectif se situant en fin de semaine S12.



→ La répartition hebdomadaire

La durée moyenne par semaine est d'environ 10h. Les jours de repos total ne sont pas obligatoires, ils dépendront des contraintes personnelles mais si possible on préférera les placer avant ou après un jour de « gros » entraînement. Il n'y a pas de secret dans les séances d'entraînement, il suffit d'un travail cohérent et de quelques variations ponctuelles pour conserver un entraînement motivant et intéressant.

Par exemple sur une semaine :
 2 séances de natation : ==> 2h
 2/3 séances en course à pied : ==> 3h
 2 séances de vélo : ==> 5h

■ Natation (2h/sem) :

Deux séances par semaine sont suffisantes pour un total de deux heures environ :

○ **Une séance composée** essentiellement de nage à allure spécifique « Ironman » sur des distances > 200m ou de la nage à allure continue. L'allure sur 3800 m est environ 20% plus lente que celle maintenue sur un test de 400m en piscine de 25 m.

Par exemple : temps sur un test 400 m : 6min 30 sec (soit 1min 37,5 sec/100m). Ajouter +20% soit 1min 57sec/100m ==> temps prévisible sur 3800 m environ 1h14min.

○ **Le corps de la deuxième séance** sera composée de séries plus rapide que l'allure Ironman sur des distances < 200m.

■ Cyclisme (5h/sem) :

Deux séances comprenant une sortie plutôt longue (de 3 à 5h) et une sortie plus courte (de 1h30 à 2h) avec des changements de rythme.

○ **La sortie longue** pourra s'effectuer pour la plupart des triathlètes le week-end ou le vendredi après-midi. Elle peut s'effectuer à plusieurs, ce qui est souvent plus ludique. Cependant, il peut être intéressant de faire quelques sorties longues seul, pour apprendre à contrôler son allure. On profitera de ces séances prolongées pour tester son ravitaillement liquide et solide.

○ **La deuxième séance plus courte** et plus intense pourra s'effectuer soit

- sur Home-Trainer si la météo est capricieuse ou la durée d'entraînement disponible réduite ;

- sur un parcours plat, dans ce cas on pourra réaliser un entraînement programmé (ex : 4x10 min rapide, récup : 3min).

- sur un parcours vallonné ou les changements de rythme se feront alors au gré du dénivelé.

■ Course à pied (3h/sem) :

La course à pied étant l'activité la plus facile à pratiquer d'un point de vue organisationnel, on pourra réaliser la plupart du temps 3 séances hebdomadaire :

○ **Une séance « tranquille »** de 45 min par exemple avec quelques accélérations à l'envie. Elle pourra être pratiquée à jeun, ou pendant l'heure du déjeuner.

○ **Une séance d'une heure** avec des changements de rythme sur un total de 20 min environ (ex : 4 x 5 min vite, récup 3 min ou [5min vite puis 10 x (30sec très vite-30sec lent)] x 2, récup 3 min)

○ **Une sortie dite longue** de plus d'une heure : 1h15 à 1h30 à une allure modérée. On pourra sur ce type de sortie, utiliser une ceinture porte bidon pour tester par exemple son alimentation en course à pied.

Les sorties de plus de 1h30 sont traumatisantes et nécessitent souvent quelques jours pour récupérer complètement. Elles seront très rares, et seront effectuées sur terrain souple si possible.

→ Les enchaînements

Faut-il travailler les enchaînements à l'entraînement ? Pour les formats courts type distance Olympique, certainement. Pour l'Ironman, ce n'est pas fondamental. Sur Ironman, on prendra par contre la précaution de partir doucement au début du vélo et au début de la course à pied pour laisser le temps au corps de retrouver ses sensations dans la nouvelle discipline.

Par contre les enchaînements vélo-course à pied peuvent être intéressants pour travailler la course à pied en situation de pré-fatigue c'est-à-dire avec des réserves énergétiques déjà entamées.

Par exemple :

○ **Enchaînement classique :** 2h de cyclisme à allure modérée suivi d'1h en course à pied. Ce type d'enchaînement reproduira les conditions énergétiques de la sortie longue à pied avec beaucoup moins de contraintes mécaniques.

○ **Enchaînement type « duathlon » :** 45 min course à pied, 1h30 de cyclisme allure modérée, 45 min course à pied.

L'enchaînement « différencié » est une pratique souvent réalisée par les triathlètes en préparation pour un Ironman qui consiste à enchaîner le lendemain d'une sortie longue en vélo, une sortie longue à pied. Exemple : les 4 h de vélo du samedi après-midi sont « suivis » d'1h30 en course à pied le dimanche matin.

Ce type de pratique pourra être réalisé lors d'un « week-end

“Pour l'Ironman, les enchaînements ne sont pas fondamentaux”

choc ». Ce terme est utilisé pour décrire un week-end où le volume d'entraînement est largement augmenté par rapport à la normale, comme cela se produit lors de mini-stage club.

→ La musculation

Les séances de « musculation » ne sont pas vraiment utiles avec un entraînement de 10h/semaine. Si votre seule possibilité d'entraînement est l'utilisation d'une salle de « fitness », préférez le tapis roulant, l'ergocycle (Bikers) ou le rameur plutôt que la presse oblique ou au développer couché, pour faire un travail plutôt qualitatif !

→ La course de préparation

Faut-il prévoir une course de préparation type demi-Ironman (ou 70.3) dans son plan d'entraînement avant l'Ironman ? Si cette course de préparation se situe suffisamment loin de l'objectif (minimum 3 semaines avant), si elle n'oblige pas à traverser la France et si elle ne perturbe pas la préparation : pourquoi pas. Cette course de préparation sera suivie d'une semaine de « récupération », et pourra par exemple terminer un cycle de 3 semaines d'entraînement progressif. Cette course de préparation pourra aussi être remplacée par un « week-end choc » comme décrit précédemment.

La participation à une autre compétition dans l'un des trois sports en préparation peut être aussi envisagée si le triathlète y participe avec plaisir et dans la limite du raisonnable. Celle-ci peut être la participation :

- aux « 24h » de nage organisés par le club de natation local, où on en profitera pour nager 1h ou plus non-stop ;
- à une épreuve cyclo-sportive de plus de 150 km ;
- à un trail nature d'environ 30 km.



➔ Le jour J

Les clés de la réussite sur l'Ironman sont : une bonne gestion de votre allure et une stratégie nutritionnelle adéquate.

■ Gestion de l'allure

Dans les trois sports, il faudra avoir l'impression de partir « trop » doucement. Pour cela l'expérience est irremplaçable. L'utilisation d'un cardio-fréquence mètre est envisageable pour ceux qui l'utilisent régulièrement à l'entraînement. Mais attention, il faut se souvenir qu'avec la durée de l'exercice et donc l'apparition de la fatigue, de la déshydratation,... la corrélation fréquence cardiaque - vitesse ne sera plus la même qu'à l'entraînement et les valeurs de fréquence cardiaque devront être interprétées avec prudence.

■ Stratégie nutritionnelle

Au cours d'un Ironman, un triathlète va dépenser environ 8.000-10.000 Kcal. Cette dépense énergétique ne peut malheureusement pas être remplacée en temps réel pendant l'épreuve. La quantité maximale moyenne qui est tolérée en générale par l'organisme est environ 250 Kcal/h (ceci correspond en réalité à la quantité maximale de glucose que le corps peut oxyder par unité de temps qui est environ 60 g/h ; sachant que 1g de glucose = 4 Kcal)

A partir de ce constat : 250 Kcal à l'heure, faites vos provisions et vos prévisions pour la parties vélo et course à pied.

Une Powerbar contient environ 250 Kcal, soit l'équivalent d'une heure d'apport énergétique mais attention si vous consommez en plus de la boisson énergétique en même temps, vous allez dépasser le quota ! En général, les boissons énergétiques sont dosées à 60g Glucose/litre, soit 240 Kcal/litre (le coca cola est dosé à 100g Glucose/litre !). Donc une Powerbar équivaut environ à un litre de boisson énergétique.

Par exemple en vélo : 1/2 Powerbar + 1/2 litre de boisson énergétique par heure sont un bon compromis. Le reste pourra être constitué d'eau (1/2 litre maxi en plus). En effet, attention à ne pas s'hyper-hydrater non plus pour éviter les ballonnements, la vidange gastrique étant environ d'un litre par heure. Certains triathlètes ont parfois un dégoût pour le « sucrée » au cours des épreuves. Il est alors possible de partir avec quelques tranches de pains de mie dans les poches ou autres préparations maison non sucrées.

Les gels sont aussi intéressants car très digeste en général, ils contiennent environ 80 à 100 Kcal, donc on pourra utiliser jusqu'à 3 gels/h. Par des raisons pratiques, les gels sont plutôt utilisés sur le marathon. Prenez quelques gels avec vous pour la deuxième partie du marathon, et utilisez les gels fournis par l'organisation plutôt au début car parfois ils viennent à manquer sur les stands. Quand les gels ne passent plus, buvez de la boisson énergétique, voire du coca avec de l'eau. ●

EXEMPLE DE PLANIFICATION SUR LES 12 SEMAINES AVANT UN IRONMAN.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
S1 : 9h	N : 1h	C : 45 min	V : 1h30	C : 1h	N : 1h	V : 2h45	C : 1h
S2 : 10h	N : 1h	C : 45 min	V : 2h	C : 1h	N : 1h	V : 3h	C : 1h 15'
S3 : 10h30	N : 1h	C : 45 min	V : 2h	C : 1h	N : 1h	V : 3h15	C : 1h 30'
S4 : 8h «Récup»	N : 1h	Repos	V : 1h30	C : 45 min	N : 1h	V : 2h45	C : 1h
S5 : 9h30	N : 1h	C : 45 min	V : 1h30	C : 45 min	N : 1h	V : 1h30	Duathlon C 45' + V 1h30 + C 45'
S6 : 10h	N : 1h	C : 45 min	V : 1h30	C : 1h	N : 1h	V : 2h	V : 2h + C : 45'
S7 : 10h	N : 1h	C : 45 min	V : 2h	C : 1h	N : 1h	V : 2h15	Compét : Trail 25 km ou C : 2h "type trail"
S8 : 8h «Récup»	Repos	N : 1h	V : 1h30	C : 45 min	N : 1h	V : 2h45	C : 1h
S9 : 10 h	N : 1h	Test 3000m	C : 45 min	V : 2h15 C : 1h	N : 1h	Repos	Compète : 1/2 Ironman ou V : 3h + C : 1h
S10 : 10h30	Repos	N : 1h	V : 2h15	C : 1h	N : 1h	V : 4h	C : 1h15
S11 : 9h30	N : 1h	C : 45 min	V : 1h45	C : 1h	N : 1h	V : 3h	C : 1h
S12 : 4h	N : 1h	C : 30 min	V : 1h30	N : 30 min ou repos	Repos	V : 20 min C : 10 min	IRONMAN

N : Natation, V : Vélo, C : Course à pied

Remarques relatives à la planification proposée :

La répartition des séances en fonction des jours de la semaine est donnée à titre indicatif et sera adaptée en fonction des contraintes personnelles et des horaires disponibles pour les créneaux natation. Les séances les plus longues sont volontairement placées le week-end mais pourront être réalisées si besoin dans la semaine en décalant les séances. Ne jamais enchaîner plus de 2 jours difficiles sur les membres inférieurs.

Natation :

- La séance Natation du lundi est plutôt une séance en endurance, allure moyenne car elle suit un week-end souvent « fatigant ».
- La séance Natation du vendredi est une séance qui comportera des séries à allure rapide (ex : 10 x 100, récup 30 sec)
- On pourra effectuer dans le mois précédent l'objectif, un test sur 3000m si possible en bassin de 50m pour avoir une idée de son allure probable sur les 3.8 km de l'Ironman.

Vélo :

- La séance du mercredi en vélo peut être remplacée par une séance sur Home trainer d'une heure environ en fonction des contraintes personnelles.
- La séance longue du samedi pour être faites en groupe. Garder cependant quelques séances longues « seul ».

Course à pied :

- La séance CâP du mardi est plutôt une séance type footing, allure moyenne, avec éventuellement quelques accélérations.
- La séance CâP du jeudi est une séance plus difficile avec des séries longues sauf en semaine « Récup »
- La séance CâP du dimanche est souvent plus longue que celles réalisées dans la semaine.

DIMANCHE 11 OCTOBRE 2009

2^{ème}

TRIATHLON CARQUEIRANNE

SPRINT & AVENIR

À GAGNER PAR TIRAGE AU SORT :
1 VÉLO CANNONDALE SLICE,
2 PLACES POUR L'IRONMAN DE NICE 2010,
2 PLACES POUR L'HALF IRONMAN
DE MONACO 2010



Le Triathlon de Carqueiranne reverse 1 euro au Téléthon par inscription !

Règlement et renseignements des épreuves sur :
www.triathlon-carqueiranne.fr
 Contact : Nathalie Jouffret - 06 22 56 63 34
 E-mail : triathloncarqueiranne@orange.fr

