



**E-BOOK**

**« PERFORMER EN TRIATHLON »**

**TOUS LES CONSEILS POUR  
REUSSIR VOS COURSES !**

---

Jean-Baptiste Wiroth  
WTS – The Coaching Company®

Texte  
<http://www.wts.fr>

[http://www.facebook.com/  
WTSTheCoachingCompany](http://www.facebook.com/WTSTheCoachingCompany)



# SOMMAIRE

## ***Introduction***

### ***1. Les Déterminants de la Performance***

- a. Etre performant en natation
- b. Etre performant en vélo
- c. Etre performant en course à pied
- d. Gérer les enchainements des 3 disciplines

### ***2. La Nutrition***

- a. Avant l'effort : « La phase d'affûtage »
- b. Pendant l'effort
- c. Après l'effort « L'optimisation de la récupération »

### ***3. Le Mental***

### ***4. La Gestion de course***

### ***5. La Récupération***

### ***6. Références Bibliographiques***

### ***7. Qui sommes-nous ?***



## **INTRODUCTION**

« Le Triathlon est une discipline moderne et ludique mais aussi très technique.

Participer à un triathlon ne s'improvise pas, a fortiori si on n'est pas un triathlète à la base.

Par conséquent, il est absolument important de se préparer avec minutie pour vivre l'évènement dans les meilleures conditions.

Etre bien préparé, rime avec performance personnelle et plaisir, mais rime aussi avec récupération rapide après l'épreuve.

Etre bien préparé, est enfin synonyme de préservation et optimisation de son capital santé sur le long terme.

Au travers de ce e-book, vous pourrez bénéficier d'une partie de mon expertise pour peaufiner votre préparation.

Bonne lecture, bonne préparation, et bonne course ! »

Jean-Baptiste WIROTH

Docteur en Sciences du Mouvement Humain

Fondateur de WTS – The Coaching Company®











## 6. REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Grappe F. Cyclisme et Optimisation de la Performance 2ème édition. Editions De Boeck. Paris.
- Riché D. Guide nutritionnel des sports d'endurance, 2e édition. Editions Vigot (1998).
- Rippol H. Le mental des Champions. Comprendre la réussite sportive. Editions Payot. Paris.
- Wilmore JH et Costill DL. Physiology of Sport and Exercise. Human kinetics Editions.

## 7. QUI SOMMES-NOUS ?

### «Expertise et Proximité»

C'est toute la philosophie de WTS - The Coaching Company qui est résumée en 2 mots !

Depuis 2002, WTS se positionne comme le leader dans le coaching des sportifs d'endurance, notamment grâce à une structuration en réseau et à une méthodologie d'entraînement innovante.

Basée à Nice, la société WTS compte deux salariés et un réseau de 20 coachs experts à même de répondre à tous les besoins des sportifs, qu'ils évoluent à haut niveau comme au niveau «débutant».

Le but de WTS est que chaque sportif puisse trouver à proximité de chez lui un expert de la préparation sportive.

Lorsqu'une collaboration se met en place entre un sportif et un coach WTS, l'objectif est d'aider le sportif à progresser régulièrement, et surtout à être dans une forme optimale le jour J !

Plus d'informations sur les services WTS sur internet, facebook ou twitter.

