



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®



1. LES DETERMINANTS DE LA PERFORMANCE

Etre performant en triathlon est un sujet complexe pour trois raisons principales. Premièrement, il existe de nombreux formats de course, allant du sprint (0,75/20/5) à l'Ironman (3,8/180/42), en passant par les triathlons tout terrain. Le rapport intensité/durée étant différent, chaque format a par conséquent, ses spécificités physiologiques et techniques.

Deuxièmement, le triathlon requiert de maîtriser 3 disciplines complètement différentes : la natation, le vélo et la course à pied. Il existe cependant des habiletés transversales à ces 3 disciplines de base, notamment la puissance aérobie et l'économie.

Troisièmement, le triathlon nécessite de bien appréhender les transitions qui constituent l'essence du triathlon. Il convient donc de s'entraîner spécifiquement en vue des transitions natation/vélo, et vélo/course à pied.

1.a Etre performant en natation

Pour être performant en natation il faut une bonne technique de nage. C'est la base ! La technique s'explique difficilement dans un e-book comme celui-ci. Je vous invite donc à vous référer à un coach natation diplômé (et compétent) qui vous regardera nager, et qui vous donnera des conseils individualisés pour optimiser votre technique de nage.

Les coachs WTS peuvent vous aider dans cette optique.

1.b Etre performant en vélo

Pour le commun des triathlètes, être efficace à vélo se résume principalement à 3 facteurs principaux qu'il conviendra d'améliorer :

- Un rapport poids/puissance optimal (surtout si le triathlon est montagneux),
- Une bonne pénétration dans l'air (surtout si le triathlon est « roulant »)
- Une technique efficiente tant en terme de pédalage, que de pilotage.

Améliorer sa puissance

Le principal objectif du triathlète est de se déplacer à la vitesse la plus grande possible en limitant la fatigue lorsqu'il est sur son vélo.

Pour rouler vite, il est nécessaire de développer un niveau de puissance optimal tout au long du parcours, tant pour lutter contre la résistance de l'air (portions plates), que contre la gravité (portions montantes).

La puissance développée, dépend des 3 paramètres principaux suivants :

- La consommation maximale d'oxygène (ou VO₂max) : c'est la cylindrée du sportif ; elle est intimement associée à la PMA (Puissance Maximale Aérobie) ;
- Le seuil anaérobie : c'est le pourcentage de VO₂max qu'un cycliste peut maintenir pendant plusieurs dizaines de minutes comme lors de l'ascension d'un col ;
- Le rendement : c'est le pourcentage de calories (énergie « chimique ») consommées qui sont réellement transformées en puissance mécanique (énergie « mécanique »).

L'amélioration de la puissance en vélo dépend de votre VO₂max, et de votre capacité à mobiliser la part la plus importante de celle-ci lors d'un triathlon ! Il est donc essentiel de connaître ce que nous appellerons votre « puissance critique », celle que vous pouvez tenir sur l'effort prévu.

Optimiser son poids

« Etre affûté ». Cette expression très utilisée par les athlètes correspond à un état où la masse grasse est réduite de manière optimale. En triathlon, la capacité de performance dépend en partie du poids corporel qui est déplacé. Durant la saison de compétition, il est donc souhaitable d'être proche de son poids de forme, poids où sont réalisées les meilleures performances. Or, pour de nombreux triathlètes, l'atteinte du poids de forme s'avère être difficile en raison notamment d'erreurs nutritionnelles récurrentes (voir ci après).

Principe de base n°1 : Anticiper

Pour être à son poids de forme au moment voulu, il est indispensable de ne pas avoir pris trop de poids durant l'intersaison. En effet, plus la prise de poids est importante durant la saison « off », plus il faut faire d'efforts sur le plan physique, et de sacrifices sur le plan nutritionnel lors de la phase de préparation. N'oubliez pas qu'un 1kg de tissu adipeux représente une réserve d'énergie d'environ 8000 kilocalories ! Soit, en théorie, l'énergie nécessaire pour que notre organisme fonctionne pendant environ 2 jours et demi sans manger !

Principe de base n°2 : Rendre la balance énergétique déficitaire

Pour perdre du poids, il est impératif que la balance énergétique soit négative. Il faut donc apporter à notre organisme moins d'énergie que ce dont il a besoin et donc diminuer les apports énergétiques, et augmenter la dépense énergétique. Ce phénomène place votre organisme en « catabolisme », ce qui signifie qu'il va puiser dans ses diverses réserves adipeuses (graisse) pour assurer la totalité de ses besoins énergétiques.

Principe de base n°3 : Privilégier les aliments à faible index glycémique

Une alimentation trop riche en aliments à haut pouvoir glycémique (donc chargée en sucres) fait successivement passer l'organisme d'un état d'hyperglycémie à un état d'hypoglycémie (phénomène yoyo), ce qui engendre la sécrétion d'insuline et permet le stockage du glucose. Et les conséquences sont immédiates...

Optimiser la pénétration dans l'air

Au delà de 30km/h, la résistance de l'air est le principal frein à l'avancement. En outre, cette résistance externe croît au carré par rapport à la vitesse : plus vous roulez vite, plus il faut de puissance pour avancer.

Pour essayer de limiter ce phénomène, il est important d'améliorer l'aérodynamique en facilitant la pénétration dans l'air du couple homme/machine. Cela passe principalement par la réduction de la surface frontale et par la facilitation de l'écoulement de l'air. Cette optimisation est d'autant plus importante que le parcours vélo est plat et « rapide ».

Comment faire ?

Par ordre d'importance, il convient de :

- Utiliser un cintre « aéro »
- Faire une étude posturale pour optimiser la position « aéro »
- Investir dans du matériel « aéro » : cadre, casque, roues

Optimiser la technique de pédalage

Bien que le geste de pédalage ne s'avère pas être d'une complexité insurmontable sur le plan technique (un enfant de 4 ans est déjà capable de se propulser sur un vélo), il est nécessaire de travailler la technique pour être plus efficace.



La coordination intra-segmentaire

Rendre le pédalage efficace à l'échelle de chaque jambe consiste notamment à avoir la meilleure synchronisation dans l'activation des nombreux muscles impliqués dans le mouvement :

- Quadriceps et fessiers à la poussée,
- Jumeaux (mollets) pour le passage du point mort bas,
- Ischios-jambiers puis psoas pour la remontée,
- Psoas et jambiers-antérieurs pour le passage du point mort haut.

La coordination inter-segmentaire

Avoir un pédalage efficace, c'est aussi avoir un bon équilibre entre la jambe gauche et la jambe droite, tant en terme de technique, que de force.

Cette synchronisation permet d'avoir une action motrice constante, tout en permettant aux divers groupes musculaires d'alterner phases d'effort et phases de récupération.

Comment améliorer sa technique ?

Il existe divers exercices qui permettent d'améliorer la technique de pédalage :

- Les variations de cadence : 5 fois 3min en « force » (50x13) avec une cadence basse (50 rpm), alterné avec 3min en « vélocité » (34x17-19) avec une cadence haute (100 rpm).
- Le pédalage sur une jambe : 2 séries de 5 fois 30sec pédalage jambe gauche uniquement (pied droit déclipé), alterné avec 30sec de pédalage jambe droite (pied gauche déclipé).
- La piste (et le pignon fixe) qui « oblige » les jambes à tourner rond !
- Le VTT ou le cyclo cross : disciplines où la recherche de la meilleure motricité est une quête constante pour franchir les obstacles (sable, boue, herbe mouillée, gravier...). En VTT et en cyclo-cross, il est impératif d'appliquer un couple de force constant sur les pédales pour se propulser efficacement.
- Le powercranks : pédalier à manivelles dissociées visant à améliorer la coordination inter- et intra-segmentaire. C'est un outil très efficace (www.powercranks.fr).

Ces exercices étant inhabituels, il est indispensable d'envisager l'entraînement avec beaucoup de progressivité. Progressivité dans les braquets, progressivité dans le dénivelé des parcours, progressivité dans la durée et dans l'intensité des séances...

En parallèle, le matériel joue un rôle important dans la technique de pédalage notamment en terme de biomécanique. Le choix des braquets (dentition des plateaux et des pignons), la longueur des manivelles, la position de la selle et des cales sous les chaussures, sont autant de paramètres qui vont influencer sur le pédalage.

Optimiser la technique de pilotage

Comme pour la natation, la technique de pilotage s'explique difficilement dans un e-book comme celui-ci. Je vous invite donc à vous référer à un coach diplômé en cyclisme (et compétent) qui vous regardera pédaler et qui vous donnera des conseils individualisés pour optimiser votre technique. Les coachs WTS peuvent vous aider dans cette optique.

1.c Etre performant en course à pied

Pour être performant en course à pied, il faut une bonne technique de course. C'est la base ! La technique s'explique difficilement dans un e-book comme celui-ci. Je vous invite donc à vous référer à un coach diplômé (et compétent) qui vous regardera courir, et qui vous donnera des conseils individualisés pour optimiser votre technique. Les coachs WTS peuvent vous aider dans cette optique. Vous pouvez aussi vous référer à l'Ebook Marathon, rédigé par nos soins.

1.d Gérer l'enchaînement des 3 disciplines

La spécificité du triathlon réside dans l'enchaînement de 3 disciplines complètement différentes : la natation en eau libre, le vélo, et la course à pied.

La transition Natation / Vélo est appelée transition 1, ou T1.

La transition Vélo / Course à pied est appelée transition 2, ou T2.

Pour ne pas être surpris le jour J, il convient donc de s'entraîner spécifiquement en s'habituant à enchaîner les sports. L'enchaînement simple et les multi-enchaînements sont des séances particulièrement importantes pour qui veut optimiser ses transitions.

2. LA NUTRITION

2.a Nutrition en phase d'affûtage

La phase d'affûtage est la période qui précède les objectifs compétitifs de la saison. C'est une phase particulièrement importante qui doit amener l'athlète à son pic de forme grâce au phénomène de surcompensation.

Au cours de cette phase, l'objectif principal est de maintenir le niveau d'entraînement tout en diminuant fortement le niveau de fatigue. Plus le différentiel est important entre les 2 paramètres, plus le pic de forme est élevé.

A contrario, il est important d'éviter le surentraînement. Celui-ci est souvent lié à un stress important (travail, famille, entraînement, et évènements indésirables). Les cas de réel surentraînement sont assez rares. Ils sont souvent la conséquence d'une combinaison de stress psychologique et physiologique. Néanmoins, si vous ajoutez à cela un manque de sommeil et une nutrition déséquilibrée, vous augmentez très fortement les risques de tomber dans un état de fatigue prononcée avant votre objectif.

Effacer la fatigue

Pour effacer la fatigue générée par plusieurs semaines ou plusieurs mois d'entraînement, il est crucial de mettre en œuvre un certain nombre de procédés de récupération. Certains sont classiques, certains sont plus élaborés.

Les piliers de la récupération sont et seront toujours la nutrition, l'hydratation, et le sommeil. En phase d'affûtage, il est donc fondamental de s'assurer que ces 3 facteurs soient optimisés.

Outre ces aspects strictement liés à la performance, cette logique vaut aussi pour la prévention des blessures, ainsi que pour la santé à long terme.

Sur le plan nutritionnel, le régime approprié n'est pas fondamentalement différent du régime habituel des sportifs. Il se distingue toutefois de celui-ci dans le sens où il doit être « hypo-toxique » pour favoriser l'élimination des « toxines » et la survenue des adaptations physiologiques.

Nutrition pratique

La base de l'équilibre reste la diversité des aliments. Plus les aliments seront variés, plus la densité nutritionnelle sera élevée, ce qui est gage d'apports suffisants en acides aminés essentiels, acides gras essentiels, vitamines, minéraux, et oligo-éléments. Les végétaux (fruits et légumes, frais ou secs) doivent donc être au cœur de l'alimentation quotidienne du sportif en phase d'affûtage.

Un certain nombre d'adaptations nutritionnelles permettent de favoriser l'élimination des toxines en optimisant le fonctionnement de l'organisme. Un tel régime, drainant et hypotoxique, doit être adopté après chaque objectif majeur, ainsi que lors de chaque phase de récupération (après un stage d'entraînement, par exemple). Durant ces périodes, les principales recommandations qui peuvent être formulées sont :

- Faire une cure de probiotiques pour optimiser le fonctionnement intestinal (à prendre le matin à jeûn).
- S'hydrater avec une eau riche en sulfates (Hépar, Contrex) qui stimule l'élimination rénale et digestive.
- Consommer à volonté des aliments riches en fibres, fruits, et légumes (frais et secs). Mettre l'accent sur les végétaux de saison en privilégiant les produits issus de l'agriculture raisonnée ou biologique.

- Ne surtout pas supprimer les lipides (huiles végétales en particulier).
- Limiter la consommation d'aliments acidifiants : alcool, tabac, café, sodas ; viandes, charcuteries, fromages, aliments industriels (biscuits, confiseries).
- Faire une cure d'acides aminés ramifiés (après chaque séance) et d'acides gras essentiels oméga 3 (1 à 3 gélules le soir au dîner).

Les 3 derniers jours

Les objectifs principaux de la ration précédant une compétition ou un entraînement sont les suivants (par ordre d'importance) :

- Aborder l'épreuve avec des réserves énergétiques maximales
- Effacer la fatigue liée à la préparation physique
- Prévenir les troubles digestifs

Aujourd'hui de récentes études semblent démontrer que chez un sportif entraîné, l'adoption d'un tel régime est inutile pour constituer un stock optimal de glycogène. En pratique, on peut donc conseiller de :

1. Conserver ses habitudes alimentaires
 2. Opter dès j-4 pour une ration légèrement enrichie en glucides (65 % glucides, 20 % lipides, 15 % protides) à l'issue du dernier entraînement digne de ce nom et ce jusqu'à J-0 : augmenter de 20% la part de féculents à chaque repas (pomme de terre, pâtes, riz, semoule...etc).
 3. Veiller à assurer une hydratation optimale pendant ces 3 jours : 1 à 2 litre d'eau par jour
 4. Limiter les aliments acidifiants (viande rouges, fromages, charcuterie, alcool, sodas), ainsi qu'un apport excessif de fibres (fruits et légumes, légumes secs) ;
 5. Orienter l'entraînement de j-3, j-2 et j-1 sur du repos ou de la " récupération active "
 6. J-1: Le repas effectué la veille au soir de la compétition sera avant tout léger et composé de glucides à index glycémique bas, il doit être digest. Il faudra par conséquent éviter les aliments acides et riches en acides gras saturés (viande rouge, œufs, fromage gras...), ainsi que les aliments qui contiennent beaucoup de fibres tels les légumes et les fruits frais. On privilégiera les viandes blanches (poulet, jambon blanc..), les poissons peu gras et les laitages maigres. Inutile de se «gaver» la veille d'une course en pensant augmenter ses réserves énergétiques, il est déjà trop tard.
- Hormis pour les épreuves de très longue durée et de basse intensité, le dernier repas avant l'épreuve sera avant tout léger. Il devra être riche en glucides (gâteau énergétique ou repas semi-liquide, par exemple), apporter quelques protéines, et assurer un état d'hydratation optimal. Il est recommandé d'avoir terminé de manger 2 à 3 heures avant le début de l'épreuve.

Par ailleurs, on boira une boisson d'attente, dans les 2h qui précèdent le début de l'épreuve. Cette boisson visera à optimiser les apports en glucides à faible index glycémique, notamment dans la phase d'attente pré-compétition.

2.b S'alimenter pendant l'effort

Depuis maintenant 20 ans, de nombreuses études ont montré que la capacité de performance est intimement liée à l'état d'hydratation du sujet. Aussi boire en quantités suffisantes durant l'effort est devenu un aspect essentiel de toute performance. D'autre part, les dernières avancées scientifiques en nutrition de l'exercice ont montré qu'un apport énergétique adapté permettait de retarder l'apparition de la fatigue au cours de l'effort.

En conséquence, les objectifs principaux de la ration d'effort, que ce soit lors d'une compétition ou pour une séance d'entraînement, seront les suivants :

1. Limiter le phénomène de déshydratation
2. Prévenir l'hypoglycémie et compléter l'apport énergétique
3. Apporter les vitamines et minéraux nécessaires au bon fonctionnement musculaire

En pratique, que pouvez-vous faire ?

- Pour lutter contre la déshydratation, il est conseillé de consommer un minimum de 0.3 litre de boisson par heure d'effort. En atmosphère chaude, le sportif devra atteindre la consommation de 0.5-0.6 litre, voire 1 litre pour les grands gabarits. On boira le plus régulièrement possible des petites quantités en utilisant éventuellement l'alarme de sa montre (5 cl toutes les 5 minutes, par exemple).
- Pour apporter un complément d'énergie, il est souhaitable de consommer une boisson riche en glucides. A l'effort, notre organisme ne pouvant pas oxyder plus de 1 gramme de glucides exogènes chaque minute, il sera inutile de consommer plus de 60g de glucides par heure d'effort, sous peine de ralentir l'assimilation au niveau intestinal. Par conséquent, on peut recommander de concentrer sa boisson en glucides à 40g/l s'il fait chaud, et 80 g/l s'il fait froid. Par ailleurs, pour obtenir un taux d'utilisation optimal, la boisson énergétique idéale doit contenir un mélange de glucides rapides (glucose ou dextrose), et de glucides plus lents (maltodextrines).

A noter qu'une boisson glucidique passera plus vite au travers de la membrane digestive, que de l'eau plate : l'hydratation sera donc plus efficace.

La boisson idéale se doit de présenter :

- Des glucides (sucres simples et complexes) : leur ingestion pendant l'effort retarde la diminution des stocks de glycogène et réduit la sensation de difficulté à l'effort.
- Des acides aminés branchés (BCAA) : leur présence en quantité significative contribue à limiter les dommages musculaires, retarder la fatigue mentale, et retarder la diminution des stocks de glycogène.
- De la caféine : les études cliniques menées chez les sportifs montrent que la complémentarité en caféine pendant l'effort favorise l'utilisation des glucides apportés pour la production d'énergie et contribue à l'amélioration des performances.

- Des anti-oxydants (vitamines C et E), ou de la curcumine (extrait du curcuma).
- Des minéraux (sodium, potassium...) qui permettent d'optimiser l'hydratation et de limiter la fréquence des mictions (pauses « pipi »). La présence de citrates (magnésium) permet de lutter contre l'acidité musculaire.
- Des vitamines B1, B2 et B3 qui permettent une synergie d'action des différents composants.

Dans le cas d'un effort supérieur à 4h, il peut être intéressant de compléter l'apport énergétique liquide par un apport solide, sous forme de barres énergétiques, fruits, ou substituts de repas.

L'intérêt de ces aliments solides ou semi-liquides réside dans le fait qu'ils permettent de rompre avec la monotonie des seules boissons et d'éviter une potentielle « fringale ».

2.c Nutrition en phase de récupération

Pour accélérer le processus de récupération, la nutrition est la première arme du sportif. Les deux principaux objectifs de la ration de récupération, sont de réhydrater l'organisme, et de restaurer les réserves énergétiques.

Pour ce faire, il est conseillé de mettre en place le protocole de récupération suivant, après chaque séance « dure », ou compétition :

- o Dès la fin de la séance, il faut boire une boisson de récupération type. La consommation de glucides dits « rapides », permet de stimuler la libération d'insuline, hormone qui permet le stockage et l'incorporation musculaire des glucides et des acides aminés en circulation dans le sang. Les bicarbonates contenus dans les eaux gazeuses permettent de compenser l'acidité intra-corporelle par effet tampon.
- o A partir de la seconde demi-heure, il est recommandé de consommer des aliments semi-liquides type yaourt à boire, lesquels sont sources de glucides (pour la restauration des réserves glycogéniques), de protéines (pour les différentes synthèses musculaires, enzymatiques, hormonales), et de calcium.
- o Une heure après la fin de l'effort, avec la réapparition de la sensation de faim, les premiers aliments solides pourront être inclus à la ration : fruits secs, barres céréalières... Il est intéressant de noter que les pommes de terre vapeur ont des propriétés très intéressantes (source d'eau et de sucres rapides), répondant ainsi aux spécificités de la ration de récupération.
- o Quelques heures après la fin de l'effort, on consommera un repas dit de récupération. Celui-ci comprendra idéalement : soupe, crudités + huiles vierges (colza, olive, pépin de raisin, soja...), féculents (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs, œufs (2 ou 3), dessert.

- o On évitera les aliments acidifiants (alcools, sodas, viandes rouges...) pour ne pas ralentir le processus de récupération.
- o Au coucher, on pourra utiliser des acides aminés ramifiés (BCAA), qui compléteront les mesures nutritionnelles précédentes, notamment pour stimuler la synthèse musculaire et soutenir le système immunitaire.

3. LE MENTAL

Dans l'accomplissement de toute performance sportive, un certain nombre de facteurs interviennent de manière plus ou moins importants. Ainsi, le physique, la technique, la tactique, et le mental jouent des rôles prépondérants et complémentaires. On ne devient un athlète complet que lorsque l'on a optimisé tous ces aspects de la performance : un physique solide, une technique optimale, une expérience tactique, et un moral à toute épreuve.

Une performance n'est envisageable que si l'ensemble de ces paramètres a été optimisé.

Comment avoir une attitude mentale qui permet de se dépasser ?

La première règle consiste à se préparer mentalement aux caractéristiques de l'objectif. En effet, vous savez pertinemment qu'il y aura des phases difficiles à gérer durant la course, en particulier si c'est votre premier triathlon longue distance. Il faut donc accepter l'idée que vous allez souffrir physiquement, et probablement aussi douter mentalement. Heureusement les moments difficiles ne durent qu'un temps, et une fois la ligne d'arrivée franchie, le bonheur est assuré !

Ainsi, en sport comme dans la vie, la roue tourne toujours pour qui sait aller de l'avant, et après la souffrance, il y a presque toujours le bien-être et la joie.

La seconde règle consiste à préparer une stratégie de course personnelle afin de ne pas partir dans l'inconnu et risquer de douter. Pour cela, la reconnaissance du parcours est indispensable. Afin de limiter toutes les incertitudes qui pourraient être sources de démobilitation mentale, vous devez donc savoir (avant même le jour J), où il vous faudra produire votre effort, où récupérer, où s'alimenter... etc. Il est donc important d'avoir une stratégie de course, voire même des sous-objectifs précis pour limiter les moments d'improvisation.

La troisième règle consiste à toujours prendre du plaisir. Le plaisir est une formidable source motivation et la pratique sportive peut être une importante source de plaisir. En course, il faut donc se focaliser sur le plaisir que l'effort procure, sur le plaisir que l'on ressent à évoluer dans un paysage magnifique, sur le plaisir que l'on éprouve à faire quelque chose que l'on aime, et pour les plus performants, sur le plaisir qu'apporte l'atteinte de son objectif personnel.

La quatrième règle consiste à faire preuve d'une détermination sans faille. Vous vous êtes sans doute fixé un objectif ambitieux et vous avez décidé de mettre en œuvre un certain nombre de moyens pour atteindre cet objectif (optimisation de votre entraînement, efforts sur la nutrition, achat de matériel...). Il vous faut donc faire preuve de persévérance et d'abnégation afin de ne pas céder au doute (abandon). Il faut toujours terminer ce que vous avez entrepris. C'est une règle de base, y compris dans la vie de tous les jours.

Comment gérer le stress avant une compétition ?

Sport de compétition rime obligatoirement avec stress. Cependant, un excès de stress peut amener le sportif à perdre ses moyens physiques. Aussi, il est absolument nécessaire d'apprendre à le gérer. Cela passe notamment par des techniques de relaxation (exercices de respiration, sophrologie...etc).

Très simplement, si vous sentez le stress vous envahir, essayez de vous isoler, adoptez une position propice à la détente (allongé, par exemple), faites le vide mentalement, et concentrez-vous sur votre respiration. Celle-ci doit être abdominale, ample, et régulière. La phase d'expiration doit être lente et maximale (vider ses poumons). Une fois que vous êtes apaisé, focalisez votre attention sur des aspects positifs et rassurants. Il faut dédramatiser l'importance de l'évènement au regard de votre vie.

Durant la course, il faut :

1. Gérer les moments difficiles

Une fois en course, il y aura inmanquablement des moments difficiles, voire très difficiles. Il existe plusieurs méthodes pour gérer ces périodes : la première consiste à mettre le cerveau sur « off ». Cela consiste à ne penser à rien, à faire le vide. Durant ces moments-là, vous pouvez focaliser votre attention sur des choses simples, comme la régularité de votre souffle ou de votre cadence de pédalage, la fluidité de votre coup de pédale...etc. La seconde méthode, qui peut être complémentaire à la première, consiste à se changer les idées, en se concentrant sur des choses agréables : la beauté des paysages, toutes les personnes qui vous soutiennent dans votre projet (famille, amis)...etc.

2. Rester positif

Durant la course, il est tout aussi important de rester positif et de s'interdire toute pensée négative du type « qu'est-ce que je fais là ? », ou bien « je n'avance pas, je suis nul... ». Si de telles pensées devaient venir à votre esprit, calmez-vous.

Etre positif, calme, et serein, est la base de toute performance.

En effet, les idées négatives vont à terme peser sur votre corps et renforcer l'impression de mal être. Il faut donc évacuer très rapidement les pensées négatives et focaliser son attention sur des choses simples et positives : « je suis heureux d'être là aujourd'hui », « quelle chance j'ai de participer à cet évènement »...etc.

3. Accepter la douleur

Pour réaliser une performance, il faut aussi apprendre à accepter la douleur. En effet, l'effort physique de compétition est toujours associé à des phénomènes douloureux qui obligent votre corps à temporiser, ou à ralentir. Il faut donc apprendre à accepter la douleur pour mieux repousser le seuil de souffrance. Si vous arrivez à cela, vous doubleriez beaucoup de concurrents en fin de course !

4. Puiser de la force dans ceux qui vous sont chers

La compétition est un combat contre vous-même et contre les autres. Or, pour être fort au combat, il faut beaucoup d'énergie. L'énergie mentale que vos proches (vivants ou décédés) peuvent vous apporter est immense. Il faut savoir utiliser cette énergie pour réussir.

5. Etre confiant

Si la course devient vraiment pénible, il faut être conscient du fait que votre vie continue, et qu'à toute situation négative succède une situation positive. Garder cela à l'esprit vous permet de relever tous les défis.

6. Etre patient

Pour terminer, il faut savoir être patient en course. Le temps n'est pas linéaire quand vous êtes en compétition. Parfois, de grandes périodes de temps semblent passer très vite. Puis, certains moments vous paraissent durer une éternité. Or, le temps ralentit quand vous perdez patience, et la compétition vous semble interminable. Tâchez donc d'assumer ce que vous faites et dites-vous que vous êtes l'unique responsable de la situation, personne n'a décidé à votre place de participer à la course !

Comment gérer l'éventuel échec après une compétition ?

Malgré tout ce que vous avez mis en œuvre pour atteindre votre objectif, il peut arriver que le résultat soit très en dessous de vos espérances. L'échec fait obligatoirement partie du jeu. Il faut donc apprendre à gérer l'échec. La gestion de l'échec passe notamment par l'analyse du résultat afin de comprendre pourquoi il y a eu échec. Est-ce dû à la préparation physique, à une erreur de matériel, à la malchance, etc... ?

Cette analyse est indispensable pour donner une dimension positive à un évènement a priori négatif. En effet, on dit souvent que l'on apprend plus de ses échecs que de ses victoires. C'est vrai, l'échec contribue fortement au développement de l'expérience, ce qui est moins vrai pour les victoires.

Conclusion

Un athlète complet se sert donc aussi bien de son physique que de son mental, pour atteindre ses objectifs.

Préparer et renforcer son mental, doit donc être un aspect incontournable de toute préparation en vue d'une compétition, sans quoi la probabilité de contre-performance est beaucoup plus importante.

4. LA GESTION DE COURSE

Le jour J, il est fondamental d'avoir une bonne gestion de course car cela conditionne grandement le plaisir pris pendant l'épreuve et le résultat final !

L'échauffement

Inutile de s'échauffer longuement en vue d'un triathlon LD type Ironman, car l'effort produit durant l'échauffement pourrait vous pénaliser en fin de course. A l'opposé, sur une épreuve plus courte, il est déconseillé de partir « à froid ». La meilleure stratégie est donc la suivante :

- 3h avant le départ, effectuez un réveil musculaire à jeun en faisant soit 15min de vélo d'intérieur, soit 15min de marche rapide, ou un mélange des 2. A l'issue de ce réveil musculaire prenez une douche bien chaude, puis votre petit déjeuner.
- 15min avant le départ, faites 15min de natation.

La Natation

Si vous êtes bon nageur, vous pouvez vous mettre à l'avant pour nager dans le peloton de tête. Si vous êtes débutant, placez vous sur les côtés ou à l'arrière pour nager sereinement sans prendre de coups, boire la tasse, ou faire le « sous-marin ». Il vaut mieux perdre quelques minutes et sortir intègre, que de chercher à rester au milieu du peloton.

La Première Transition

L'utilisation d'une tenue type « Trifonction » facilite grandement les transitions puisqu'il n'y pas à changer de vêtements entre les 3 disciplines. Dans la même logique, l'utilisation d'une ceinture porte-dossard simplifie la tâche pour ce qui est du port du dossard.

Sur le plan chronologique, il est recommandé de :

- 1- Dégager les bras et le torse de sa combinaison dès la sortie de l'eau
- 2- Enlever son bonnet et ses lunettes APRES avoir dégagé les bras
- 3- Courir à la zone de transition et trouver son vélo (ou son sac de transition)
- 4- Boire un peu d'eau ou de boisson énergétique
- 5- Enlever complètement sa combinaison en dégageant les jambes



6- S'équiper en prenant soin de courir pieds nus ou en chaussettes jusqu'à la sortie du parc à vélo

7- Enfiler ses chaussures de vélo (l'utilisation de chaussettes n'est pas indispensable sauf si vous êtes sensible des pieds : ampoules, échauffements)

Le vélo

Le vélo est une partie très importante, en particulier sur les formats LD, car c'est le seul moment où vous pourrez vous alimenter de manière efficace avec régularité. La bonne gestion du vélo vous permettra de préparer la partie « course à pied ».

Il est impératif de partir sur le bon rythme dès le départ. La principale erreur est de se mettre en survitesse dans les premiers kms.

Sur le plan de l'intensité, la bonne allure de course dépend de la distance à parcourir.

	Sprint	CD	Half IM/Tristar	Ironman
FC	90-92%	88-90%	85-90%	80-85%
Puissance	85%	80%	75-80%	70-75%
Sensations	Hyperventilation	Hyperventilation par moment	Légère Hyperventilation dans les ascensions	Aisance respiratoire permanente

La Seconde Transition

Sur le plan chronologique, il est recommandé de :

- 1- Boire une dernière fois avant d'arriver au parc à vélo
- 2- Poser son vélo dans son rack puis enlever ses chaussures de vélo
- 3- S'asseoir
- 4- Ranger son casque et ses chaussures de vélo
- 5- Enfiler ses chaussures de course à pied
- 6- Et c'est parti...

La course à pied

Il est impératif de partir sur le bon rythme dès le départ. La principale erreur est de se mettre en survitesse dans les premiers kilomètres. Soyez raisonnable !

Le « Mur » de l'Ironman

A la fin d'un triathlon LD, en particulier sur Ironman, il est souvent très délicat de maintenir la course. La marche devient inéluctable. Ce phénomène traduit l'épuisement général. Pour éviter ce phénomène, il est donc recommandé de partir sur un rythme « tranquille », et surtout d'avoir la sagesse de ralentir si la dérive cardiaque est trop rapide (FC qui monte inexorablement), ou si les sensations traduisent un effort trop intense.

5. LA RECUPERATION POST-COMPETITION

Examinons les méthodes permettant d'accélérer le processus de récupération après une compétition éprouvante.

L'organisme a subi un stress physique et mental qui peut être maximal. Ce stress induit une perturbation de l'équilibre interne de notre corps (ce que les physiologistes appellent «l'homéostasie»), qui est essentiellement fonction de la nature de l'effort fourni. Durant la phase post-effort, l'organisme met en place un certain nombre de processus visant à compenser les perturbations et à rétablir un fonctionnement physiologique normal. Bien entendu, le temps nécessaire pour obtenir une récupération complète est plus long après un effort de longue durée (où les perturbations sont beaucoup plus profondes). Par ailleurs, le niveau d'entraînement influe grandement sur la capacité de récupération d'un sportif.

Faciliter la récupération par la nutrition

Pour accélérer le processus de récupération, la nutrition est la première arme du sportif. Les deux principaux objectifs de la ration de récupération sont d'une part, de réhydrater l'organisme, et d'autre part, de restaurer les réserves énergétiques.

Un protocole complet est présenté au point 2.c

Autres méthodes pour accélérer la récupération

En complément de ces aspects nutritionnels, un ensemble de procédures permettent aussi d'accélérer la vitesse de récupération, notamment en drainant les toxines produites par le muscle durant l'effort, et en baissant le niveau d'activation du système neuro-musculaire. Parmi les techniques les plus efficaces, on retrouvera :

- Les étirements : on s'attachera à étirer, de manière passive, l'ensemble des groupes musculaires sollicités pendant l'effort (quadriceps, ischio-jambiers, mollets, fessiers, lombaires, triceps...).
- Le « décrassage » : quelques heures après la fin de l'effort, un exercice de 10 à 15 minutes à une intensité très légère (50-60% de la fréquence cardiaque maximale), permettra de drainer les toxines produites par les groupes musculaires sollicités pendant la compétition vers les organes de « traitement » (reins, foie...). On privilégiera un exercice différent de celui réalisé en compétition. Ainsi, si vous avez fait une compétition de course à pied, le simple fait d'aller marcher remplira cet objectif de décrassage.
- La relaxation : suite aux étirements, on pourra réaliser une séance de relaxation, allongé au sol sur le dos, en veillant à respirer avec le ventre.

- Le massage : c'est une technique très appréciée des sportifs, parfois au détriment des autres. Le massage sera d'autant plus efficace si vous n'êtes pas en phase de digestion. Si votre « masseur » n'est pas expert, contentez-vous de massages légers. Le massage sera plus agréable si la peau est lubrifiée (huile à l'arnica...etc).
- L'électrostimulation : tous les électrostimulateurs proposent des programmes de récupération active relativement efficace. Il faut cependant veiller à ne pas utiliser des intensités trop élevées car votre muscle doit avant tout se reposer. Par ailleurs, les programmes de capillarisation sont très utilisés par les kinésithérapeutes. Aussi, songez à faire de même !
- L'hydrothérapie : c'est une technique de plus en plus utilisée à haut-niveau. Elle consiste à alterner des bains très chauds et très froids. Le froid entraîne une vasoconstriction (diminution du diamètre des vaisseaux sanguins), et diminue les processus inflammatoires. Le chaud entraîne une vasodilatation. L'effet conjugué du chaud et du froid permet un drainage veineux important. En s'inspirant de cette méthode, on peut conseiller aux sportifs de profiter de la douche pour asperger les muscles des jambes en alternant eau très chaude et eau très froide. L'eau froide a l'avantage d'éviter un certain « ramollissement » musculaire, et permet donc d'être en pleine forme le lendemain.
- Enfin, il ne faut pas oublier le sommeil, qui va permettre à l'organisme de concentrer son action sur le rétablissement de l'homéostasie, en particulier sur le plan neuro-musculaire. Par conséquent, il est fondamental de se coucher tôt afin de dormir en quantité suffisante.

Ces différentes techniques pourront être utilisées en synergie. Cependant, la vitesse de votre récupération ne sera pas forcément proportionnelle au temps passé à les appliquer. Bien que l'individualisation du processus de récupération soit essentielle, on peut suggérer de faire des étirements dans l'heure qui suit la fin de l'épreuve, un peu d'hydrothérapie sous la douche avant le massage, puis quelques minutes de relaxation après le dîner et avant de se coucher.

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.

