

GUIDE D'ENTRAÎNEMENT POUR TRIATHLÈTE DÉBUTANT

Par : Christian Lafrance, triathlète depuis 1988

Avertissement : Ce guide s'adresse à des personnes de plus de 16 ans. Nous déconseillons au moins de 16 ans de s'entraîner sans entraîneur. Le risque de blessure étant élevé, un adolescent pourrait compromettre sa santé.

Introduction : Vous avez été introduit au triathlon par un ami ou une amie, un frère, une tante, par la rediffusion du Ironman d'Hawaï ou du Championnat du monde de triathlon de l'émission *Wide World of Sports* ou par le magazine *TRIATHLETE*. Ça vous intrigue? Ça vous excite? C'est la piqure! Mais comment s'entraîner pour ces trois sports?

Qu'est-ce qu'un triathlon? Un triathlon est une épreuve d'endurance où les trois épreuves natation, vélo et course à pied (n-v-c) se succèdent. Il s'agit de compléter les trois épreuves le plus rapidement possible.

Allez voir un triathlon avant de participer : La Fédération québécoise de triathlon et de duathlon sanctionne plus de 30 triathlons et duathlons par été à travers le Québec. Informez-vous du calendrier et allez voir comment ça se passe. Il faut par contre se lever tôt : le départ d'un triathlon se fait généralement vers les 8 h 00...du matin!

Participer en équipe de 2 ou 3 personnes : C'est une très bonne façon pour commencer! Chaque personne fait une épreuve et donne le relais à la suivante lorsqu'elle termine l'épreuve. En équipe de 2 personnes, une

personne peut faire deux épreuves : natation-vélo, natation puis course ou vélo-course.

Règles à suivre avant de commencer :

Si vous :

- n'avez pas fait aucune activité sportive depuis 2 ans alors allez-y *très progressivement* dans votre entraînement;
- avez plus de 40 ans et vous n'avez fait aucune activité sportive depuis 2 ans alors *consultez votre médecin* pour un examen.

Votre objectif : Est-ce un :

Catégorie de triathlon	Distance (n-v-c)
Mini	500m-15km-3km
Sprint	1km-20km-5km
Olympique	1,5km-40km-10km
½ Ironman	2km-90km-21km
Ironman	3,8km-180-42km

Votre objectif VS vos antécédents sportifs : Vous devez être réaliste! Un objectif trop élevé amènera des blessures et un découragement. Et, rappelez-vous que 95 % des triathlètes pratiquent ce sport de façon non-compétitive pour leur simple satisfaction personnelle.

Si la durée totale de votre activité physique par semaine était de	Alors, il vous est possible de vous préparer pour un
0 à 2 heures	Mini ou sprint
2 à 5 heures	Mini à olympique
5 heures et plus	Voir autre guide

Le programme d'entraînement : Moins vous avez d'antécédent sportif, plus nous vous conseillons de vous entraîner de façon très progressive! Un entraînement régulier, progressif et à la mesure de vos capacités, évitera les blessures et le découragement.

Si la durée totale de votre activité physique par semaine était de	Programme d'entraînement (voir plus loin)
0 à 2 heures	Diviser les distances par 2
2 à 5 heures	Suivre le programme
5 heures et plus	Voir autre guide

Pulsation cardiaque : Votre pulsion cardiaque pendant l'effort physique indique

votre niveau d'intensité. Voici comment calculer votre pouls.

- Prenez votre pouls sur 10 secondes immédiatement après l'effort. Multipliez ce compte par 6 pour le ramener sur 1 minute.

Votre pulsation maximale : 220-votre âge
(ex : Vous avez 35 ans, alors 220-35=185)

Lors de vos entraînements nous vous conseillons de ne jamais dépasser cette pulsation maximale

Pour chaque entraînement, une intensité sera indiquée en pourcentage de votre pulsation maximale. Par exemple, une intensité de 70 % avec une pulsation maximale de 185 donne une pulsation cardiaque d'entraînement de 130 (185x0,70). Ainsi, lors de l'effort, votre pulsation cardiaque ne doit pas dépasser 130.

Intensité	Type d'entraînement
70 %	Aérobic de base
80 %	Seuil anaérobie
90 %	Puissance aérobic maximale

Phases du programme d'entraînement :

Un programme d'entraînement est divisé en trois phases.

Chaque phase vise à développer vos capacités cardiovasculaires de façon très progressive. Les phases sont entre coupées d'une semaine de récupération active, c'est-à-dire que vous vous entraînez mais à une intensité très faible (70 %).

La Phase 1 – Préparation de base : Cette phase développe une base. C'est une phase fondamentale à tout programme d'entraînement. N'allez pas trop loin, trop fort, trop vite! Vous réveillez votre corps à l'exercice physique. L'intensité visée est de 70 %.

La Phase 2 – Préparation générale : Cette phase développe votre capacité au volume. Vous faites un peu plus d'intensité et de distance que la Phase 1. L'intensité visée est de 70 % à 80 %.

La Phase 3 – Préparation spécifique : Cette phase développe votre capacité à l'intensité

et au triathlon. D'une durée de 3 semaines précédant la course visée, elle comprend 2 semaines intenses suivies de 1 semaine de récupération active. L'intensité visée est de 70 % à 80 % avec quelques séances à 90 %.

Planifier une séance d'entraînement : Une séance d'entraînement comprend généralement trois parties :

L'échauffement (60 % à 70 % d'intensité) pour préparer votre corps à l'effort physique;

L'entraînement (70 % à 90 % d'intensité) pour l'entraînement principal;

Retour au calme (60 % à 70 % d'intensité).

L'équipement : Voici notre maxime : *D'abord s'équiper pour bien s'entraîner!* C'est à l'entraînement que vous passez le plus de temps. L'équipement de compétition (wet-suit, vélo en fibre de carbone, roue pleine,...) coûte très cher et ne donne qu'un avantage compétitif. Si vous tenez à dépenser, abonnez-vous à la Fédération québécoise de triathlon, achetez livres ou magazines spécialisés en triathlon, inscrivez-vous dans un club (triathlon, natation, cycliste ou course à pied) ou payez-vous un entraîneur personnel. Bien s'entraîner, éviter les blessures et arriver en pleine forme à votre triathlon vaut bien plus qu'une roue pleine!

Une bonne paire de souliers de course : La course à pied est une activité éprouvante pour votre corps. Nous vous conseillons de ne pas hésiter sur l'achat de bons souliers de course à pied. Allez voir un conseiller dans une boutique spécialisée. Ces souliers coûtent plus de 100 \$.

Mangez gagnant : La clé du succès! Votre corps a besoin de vitamines, de protéines, de minéraux et d'hydrates de carbones après un entraînement. Mangez donc dans les 4 groupes alimentaires : viande et substituts, fruits et légumes, produits laitiers et, pains et céréales. Fini la poutine et les hot-dogs! Sauf que...

VOICI UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

Repos : Le repos est le secret le plus connu mais, le moins compris et/ou respecté. Le repos est fondamental pour rétablir l'équilibre, pour récupérer de vos entraînements et de vos triathlons. Assurez-vous de bien dormir et de prendre/faire une journée *molo* après une journée intense d'entraînement.

Comment planifier les séances?
L'échauffement constitue 20 % de la distance indiquée avec une intensité

inférieure à 70 %. L'entraîneur principal constitue 60 % de la distance à l'intensité indiquée. Et, 20 % de la distance indiquée comme retour au calme (avec une intensité inférieure à 70 %).

Exemple de séances d'intervalles : En natation, faites des répétitions de 50, 100 et/ou 200 mètres avec 20 secondes de repos entre chaque.

En vélo, faites des répétitions de 1 minute intense, 1 minute facile, 2 minutes intenses, 2 minutes faciles, 3 minutes intenses, 3 minutes faciles, puis redescendre 3-3, 2-2 et 1-1. Nous appelons cela une pyramide.

En course à pied, faites aussi une pyramide mais avec 2 fois le repos, c'est-à-dire, 1 minute intense, 2 minutes faciles, 2 minutes intenses, 4 minutes faciles...

Exemple : V :20 i 80 %

Ceci est une séance totalisant 20 km de vélo avec des intervalles à 80 % d'intensité. Ainsi un 4 km continu devrait être fait à 70 % comme échauffement, un 12 km d'intervalles à 80 % d'intensité (ex : 1 minute à 80 %, 1 minute à 70 %, 2 minutes à 80 %, 2 minutes à 70 %... jusqu'à ce que le 12 km soit complété), puis 4 km de retour au calme à 70 % d'intensité.

Note : Dans la mesure du possible, faites les 2 ou 3 disciplines, dans une même journée, une à la suite de l'autre. Ceci fait partie de l'entraînement car en effet, vous devez aussi vous entraîner pour les transitions.



LÉGENDE : N=Natation (en mètres); V=Vélo (en kilomètres); C=Course à pied (en kilomètres)
c=Séance d'entraînement continu à un rythme d'intensité faible; i=Séance d'entraînement avec intervalles à un rythme d'intensité élevé.

Sem Phase	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1 I	Repos	C :3 c70 %	V :15 c70 %	N :500 c70 % C :3 c70 %	Repos	N :500 c70 % V :15 c70 %	V :15 c70 % C :3 c70 %
2 I	Repos	N :500 c70 % C :5 c70 %	V :15 c70 %	N :500 c70 %	Repos	C :3 c70 %	N :500 c70 % V :20 c70 %
3 I	V :15 c70 % C :5 c70 %	Repos	N :500 c70 % V :15 c70 %	V :20 c70 %	Repos	N :100 c70 % C :5 c70 %	N :750 c70 % V :15 c70 %
4 I	Repos	V :20 c75 % C :5 c75 %	N :500 c70 % V :15 c70 %	N :500 c80 % C :3 c70 %	Repos	N :100 c70 % V :25 c70 %	V :20 c70 % C :5 c80 %
5 RA	N :500 c70 %	Repos	V :20 c70 %	C :5 c70 %	Repos	N :750 c70 % V :25 c70 %	V :15 c70 % C :5 c80 %
6 II	N :1000 c70 %	Repos	N :500 i80 % V :20 i80 %	V :25 c70 % C :5 c70 %	Repos	V :25 c70 % C :3 i80 %	N :1000 c70 % V :30 c70 %
7 II	Repos	N :500 i80 % C :8 c70 %	N :1200 c70 % V :25 c70 %	V :20 i80 % C :5 c70 %	Repos	N :1200 c70 %	N :500 c70 % V :15 c70 % C :5 c70 %
8 II	Repos	N :1200 i80 % V :15 c70 %	V :30 c70 %	V :20 i90 % C :3 i80 %	Repos	N :1200 c70 % V :30 c70 %	N :750 c70 % V :20 c80 % C : c70 %
9 RA	Repos	N :750 c70 %	V :30 c70 %	C :8 c70 %	Repos	N :1000 i80 % V :30 c70 %	V :20 c70 % C :8 c70 %
10 III	Repos	N :1500 c80 % V :20 i90 %	N :2000 c70 %	V :35 i80 % C :5 i90 %	Repos	N :1000 c70 % V :20 i80 % C :5 c70 %	N :1200 c70 % V :30 c70 %
11 III	V :30 i80 % C :5 i90 %	Repos	V :40 i90 % C :5 i80 %	N :1200 c70 %	N :1000 c80 % V :20 c80 % C :5 i80 %	N :1200 c70 %	N :1000 c80 % V :20 c80 % C :5 c80 %
12 RA	V :20 c70 %	Repos	N :1200 c70 %	V :20 c70 % C :3 c70 %	Repos	N :1000 c70 %	TRIATHLON

Ce tableau n'est qu'indicatif. L'important c'est d'avoir du plaisir. N'hésitez pas à le modifier pour l'adapter à vos besoins. **Mais attention!** La fatigue accumulée et/ou du repos insuffisant et/ou une alimentation inadéquate amène des blessures et une contre performance assurée!

PRINCIPES DE BASE D'ENTRAÎNEMENT

(à suivre et à respecter)

- 🏆 Lorsque fatigué, réduisez le volume ou le nombre d'intervalles de l'entraînement, mais jamais l'intensité! Par exemple, l'entraînement suivant est prévu alors que vous vous sentez fatigué : V :35 i 80 %. Alors, faites plutôt l'entraînement suivant : V :20 i 80 %, 15 kilomètres en moins mais la même intensité, 80 %.
- 🏆 Ne jamais faire 2 journées (ou plus) consécutives d'entraînement intense! Toujours faire suivre la journée intense d'une journée de repos ou d'entraînement *molo*!
- 🏆 Il est fortement conseillé de s'entraîner un peu et bien chaque jour que beaucoup en quelques jours.
- 🏆 Un entraînement régulier, très progressif et à la mesure de vos capacités évitera les blessures, le surentraînement et le découragement.
- 🏆 La Phase 2 est la plus importante mais la plus épuisante! Entamez la si et seulement si vous avez accompli les 9 semaines précédentes!
- 🏆 La semaine 11 consiste à faire une bonne semaine d'entraînement et créer une bonne fatigue. Avec la semaine 12, qui est une semaine de Repos Actif (RA), votre corps fera de la *super-compensation*, c'est-à-dire que votre corps compensera beaucoup pour la bonne fatigue et vous deviendrez très en forme!
- 🏆 La semaine avant le triathlon : **REPOSEZ-VOUS ET MANGEZ BIEN!** Continuez l'entraînement, mais à un rythme *très molo*, pour ne pas déshabituer votre corps!
- 🏆 Ceux et celles qui se préparent pour un triathlon de distance olympique, vous pouvez augmenter les distances de façon à graduellement presque faire en entraînement un triathlon olympique à la fin de la Phase 3. Voici un exemple pour l'entraînement du dimanche de la semaine 11 : N :1200 c 80 %, V : 30 c 80 % et C : 8 c 80 %.