

# Passer d'athlète... à triathlète

Juillet 2012 par Véronique Champagne



Les triathlètes ont désormais rarement à préciser les trois sports qu'ils pratiquent ou à rassurer leurs collègues de bureau qui s'enquière de leur mode de vie. Ce sport a connu une croissance de plus de 300 % dans les cinq dernières années au Canada, un enthousiasme auquel la World Triathlon Corporation (WTC) a répondu en introduisant deux compétitions de sa bannière Ironman au Québec, un 70.3 en juin et un Ironman en août.

Bien que « chaque histoire soit unique », commente Sébastien Gilbert-Corlay, directeur technique à Triathlon Québec, cette vague d'adeptes provient, pour l'instant, en grande partie de l'un des trois sports du triathlon, principalement la course à pied.

## **De nageur, cycliste ou coureur à triathlète**

Comme nageur, cycliste ou coureur, vous êtes probablement en forme. Comme nageur, cycliste ou coureur, vous êtes particulièrement en forme pour nager, rouler ou courir. « Tout athlète qui souhaite se lancer dans le triathlon doit d'abord se méfier de sa forme », prévient Guy Thibault, PhD en physiologie de l'exercice. « Les aptitudes aérobiques de ces athlètes sont généralement excellentes, et les adaptations relatives à leur spécialité, bien développées. Il faut toutefois laisser le temps au corps de gérer les nouvelles demandes sur ses systèmes périphériques (muscles, tendons, ossature, ligaments), en particulier le système ostéoarticulaire qui exige une exposition progressive au stress pour s'adapter sans se blesser », explique-t-il.

Le passage au triathlon est plus aisé sur le corps d'un coureur parce qu'il est expérimenté dans la portion la plus « stressante » d'un triathlon. Les nageurs et cyclistes, puisqu'ils pratiquent des activités sans impacts, doivent user de patience et augmenter graduellement leur volume de course à pied selon la règle de 10 % (une croissance maximale de 10 % du volume hebdomadaire). Habités aux entraînements

de volume, les cyclistes peuvent trouver contraignantes les minutes de course à pied prescrites au début de leur initiation au triathlon. Ces « gros moteurs » doivent attendre que la machine suive!

Développer des aptitudes physiologiques est une chose, bien les utiliser en est une autre! Dans les sports d'endurance comme le triathlon, l'efficacité est un atout important : une mauvaise technique peut vous faire dépenser énormément d'énergie... pour bien peu de résultats.

Beaucoup de sportifs ont fait ce constat dans l'eau : la forme et la force capable ordinairement de les propulser avec aisance, kilomètre après kilomètre, se dégonflent après à peine quelques longueurs de piscine. « Les nageurs, spécialement les *crawleurs*, sont avantagés lorsqu'ils passent au triathlon, car développer de bonnes sensations dans l'eau et maîtriser la technique prend des années », dit Guy Thibault.

Et les cyclistes? « Les cyclistes, quant à eux, ont la chance de pratiquer le sport qui compte pour la plus importante proportion d'un triathlon. L'écart entre un cycliste débutant et un cycliste expérimenté se reflète dans le chrono total », affirme le spécialiste.

### **Un sport à la fois**

#### **La natation**

D'abord, la base. Il faut apprendre à nager, idéalement en *crawl*, technique plus rapide et efficace. Cyclistes et coureurs sont malheureusement reconnus pour être de très mauvais nageurs. Coupables du syndrome des jambes lourdes, ils perdent la majorité de leur énergie à combattre la sensation de couler plutôt qu'à se propulser vers l'avant.

Bart Rolet, entraîneur en chef du club Olympique Triathlon (les « chickens »), un club qui initie des dizaines d'adeptes chaque année, et entraîneur de Triathlon +, conseille d'abord aux apprentis nageurs de suivre quelques cours privés de natation pour commencer sur de bonnes bases. « Au lieu de tenter d'enchaîner le plus de longueurs possible, les futurs triathlètes devraient opter pour des longueurs fractionnées et éducatives, afin de travailler leur technique sans que la fatigue vienne la détériorer. Cyclistes et coureurs doivent perdre leur réflexe de volume et de kilométrage », continue l'entraîneur.

« Les nageurs ont une conscience corporelle qui les rend capables de bien visualiser leur corps et leurs mouvements dans l'espace, une proprioception que les coureurs et cyclistes ont intérêt à développer pour s'améliorer », avance Mathieu Plaisance, entraîneur certifié à l'introduction à la compétition de Triathlon Québec.

Un monde sépare la natation en piscine de celle en eau libre : « Tous, même les nageurs chevronnés, doivent apprivoiser l'effort continu de la nage en eau libre, et y développer des réflexes d'orientation. Apprendre à s'imposer dans l'eau et à ne pas se laisser intimider par la "machine à laver" d'un départ fait aussi la différence entre une bonne course et une mauvaise », précise Bart Rolet.

## Le vélo



Le vélo en triathlon est surtout une étape de puissance. Dans le milieu du cyclisme, les triathlètes ont d'ailleurs la réputation de ne pas savoir rouler et d'être de « gros moteurs sans style. » C'est que les triathlètes privilégient un effort constant, puissant et économe, plutôt des intervalles intenses à répétition comme en cyclisme classique.

L'équipement joue un rôle important dans l'équation d'efficacité et d'économie d'énergie en vélo. Afin de limiter le gaspillage de vos précieux efforts, il vous faut au moins un vélo de route bien ajusté chaussé de pneus lisses. Une bonne technique fait ensuite la différence. « Les nouveaux cyclistes doivent assimiler les techniques de base : pédaler "rond", gérer ses vitesses stratégiquement, bien approcher les virages, apprivoiser le dénivelé et apprendre à gérer son énergie », explique Bart Rolet. « Des habiletés techniques doivent aussi être acquises afin de s'entraîner efficacement et de façon sécuritaire : bien maîtriser son vélo dans diverses situations, connaître la dynamique d'un peloton, manier son vélo selon différents appuis, par exemple », conseille Mathieu Plaisance.

« Le sillonnage est rarement permis dans les épreuves de triathlon. Le cycliste doit contenir son envie d'attraper la roue d'un adversaire qui le dépasse, et carrément adapter la plupart de ses réflexes stratégiques », met en garde Bart Rolet.

## La course

Moins que la natation, la course demeure tout de même un sport assez technique. Nageurs et cyclistes peuvent profiter de la lente progression de leur kilométrage pour améliorer leur technique de course à l'aide d'exercices de renforcement et de stabilité. Rien pour gonfler les chiffres de leur cahier d'entraînement, mais un travail précieux pour le développement d'une foulée efficace. Même les coureurs émérites se trouvent en terrain inconnu dans un triathlon : courir avec des jambes fatiguées du temps passé en selle est une sensation qui s'apprivoise par l'entraînement.

« Les entraînements où l'on enchaîne vélo et course sont importants : on privilégie des transitions intenses et explosives pour que le corps réussisse à passer rapidement d'un sport à l'autre », explique Bart Rolet. « Ces entraînements offrent l'occasion de pratiquer les transitions plusieurs fois. Bien disposer son équipement, mettre et enlever le casque, courir avec son vélo à côté de soi, apprendre à enfiler ses souliers "clippés" sur son vélo, etc. Dans un triathlon, les minutes dans la zone de transition sont les minutes les plus faciles à aller chercher, ou à perdre », continue Mathieu Plaisance.

## Tout mettre ensemble

Développer les aptitudes physiologiques nécessaires à chaque sport, maîtriser leur technique respective, solliciter le système cardiovasculaire à différentes intensités... et il n'y a que sept jours dans une semaine! « La périodisation de l'entraînement est particulièrement importante chez le triathlète : il doit privilégier un entraînement par phases, d'environ deux ou trois mois, pendant lesquelles il met l'accent sur un sport en particulier et se concentre aux développements de ses aptitudes spécifiques. Les entraînements dans les autres sports visent alors qu'à maintenir et entretenir les acquis », dit Guy Thibault.

L'adage qu'on est aussi bon que son maillon faible tient la route en triathlon. Un nageur, cycliste ou coureur doit donc principalement se concentrer dans les deux nouvelles disciplines, puis entretenir son sport principal. Négliger son premier amour est-il un mal nécessaire pour le futur triathlète? Mathieu Plaisance rassure : « Travailler en priorité ses faiblesses ne veut pas dire de ne plus se faire plaisir. Par exemple, un coureur qui souhaite devenir un meilleur nageur pourrait viser de trois à cinq séances de natation par semaine, des entraînements exigeants pendant lesquels il peaufine sa technique et sollicite son système à diverses intensités, et continuer de courir quelques fois par semaine. Il doit juste s'assurer de réduire suffisamment l'intensité et le volume de ces sorties pour avoir les réserves d'énergie suffisantes pour progresser dans l'eau. »

## S'entourer

Développer un plan qui permet d'apprivoiser une, deux ou trois disciplines, et d'y faire des progrès, peut se faire de façon autonome. Le *coaching* privé ou l'inscription à un club vient toutefois significativement faciliter l'apprentissage. Car ceux qui souhaitent se lancer directement dans des compétitions de longue distance auraient avantage à être bien encadrés : un entraîneur les dirigera vers un plan optimal, puis un massothérapeute, un physiothérapeute et un nutritionniste aideront leur corps à gérer la

hausse du volume d'entraînement. « Comptez un an d'entraînement continu pour un demi-Ironman, et trois ans pour un Ironman. Soyez patients, vous aurez du plaisir plus longtemps », conclut Mathieu Plaisance.