

Triathlon : Plus qu'un ménage à trois

Mai 2010 par Catherine Cardinal



Devenu discipline olympique en 2000, le triathlon fait chaque année de nouveaux adeptes. Au Canada, on compte 50 000 triathlètes de différents niveaux. En suivant les conseils de nos pros, voici comment vous pouvez atteindre la ligne d'arrivée en un seul morceau.

Le triathlon est exigeant et demande la pratique régulière de trois disciplines bien distinctes. Si le sport est un dépassement personnel, il est avantageux de s'entraîner avec d'autres : « Ça nous donne un sentiment d'appartenance, c'est comme un club social qui permet de s'encourager et de développer l'esprit d'équipe. C'est plus facile de respecter les heures d'entraînement qu'on s'impose », explique l'athlète Kathy Tremblay, qui s'entraîne depuis 12 ans sans relâche. L'entraîneur Vincent Gauthier voit les choses du même œil et suggère aux nouveaux adeptes de faire leurs premières compétitions en équipe : « Souvent, le nouveau venu a déjà une passion particulière pour l'un des trois sports. Les compétitions en équipe permettent d'apprivoiser le fonctionnement des courses pour mieux s'y prêter en solo par la suite. »

Contrat par écrit

« La première chose à faire avant d'aborder la compétition, c'est de déterminer soi-même ou avec son entraîneur ses objectifs », dit Kathy Tremblay. Selon elle, il est non seulement capital de savoir pourquoi on pratique la discipline, mais il est essentiel d'évaluer ce qu'on souhaite en retirer : « Il faut établir ses buts personnels sur papier, question de les respecter et de planifier un entraînement en conséquence. » Cela permet de bien structurer ses séances d'activités et de trouver chaussure à son pied, puisqu'en triathlon, les formules de compétitions sont nombreuses. Les distances à parcourir sont variables, tout comme le contenu des courses. Si vous souhaitez vous soustraire d'une étape qui vous donne du fil à retordre, vous pouvez respectivement choisir le duathlon (*exit* la natation) ou l'aquathlon (*exit* le vélo).

CLASSIFICATION	NATATION	CYCLISME	COURSE À PIED
Super Sprint	375 m	10 km	2,5 km
Sprint	750 m	20 km	5 km
Triathlon/Olympique	1,5 km	40 km	10 km
Demi-Ironman	2 km	90 km	21 km
Longue distance	3 km	120 km	30 km
Ironman ^{MC}	3,8 km	180 km	42,2 km

Planifier pour mieux planer

L'aspect « multisport » du triathlon impose certains compromis. « On n'est jamais plus fort que son maillon faible! », explique Kathy Tremblay. Il faut donc travailler ses faiblesses tout en respectant ses limites. « Si on veut aller plus vite, il faut d'abord y aller lentement. Ça passe par le développement progressif de sa technique », spécifie Vincent Gauthier. Il assure qu'une préparation au triathlon implique des séances d'entraînement d'un minimum de 7 à 8 heures par semaine, divisées entre la natation (2 h), le vélo (3 h) et la course à pied (3 h) qu'il faut ajuster selon les besoins uniques de chaque personne.

Pour Pierre Lavoie, triple champion de l'Ironman d'Hawaii, l'adoption du triathlon demande de 7 à 10 heures d'entraînement hebdomadaire: « La semaine, on bosse sur la qualité, l'intensité et les intervalles pour s'assurer de progresser, et on se réserve les longues sorties pour le week-end. Pour être un bon triathlète tout en gardant son équilibre de vie, il faut investir un an pour chaque sport. »

Pierre Lavoie prône de rouler en peloton avec d'autres, de devenir un bon coureur en participant à diverses courses (10k, demi-marathon et marathon) et de parfaire sa technique de natation. « En trois ans, on maîtrise bien les trois sports et on est prêt à performer à 80 % de son potentiel. Le 20 % restant correspond aux sacrifices qu'on évite de faire lorsqu'on n'est pas un pro. » Selon lui, la réussite réside aussi dans les périodes de « reconstruction » qu'il faut s'accorder : « Quand on a passé les trois années de formation, l'hiver peut être consacré au ski de fond et à la natation, en mettant complètement de côté la course et le vélo. Le ski de fond est le sport le plus complémentaire pour un triathlète : il développe l'endurance. Il n'y a pas de perte d'acquis, que des gains potentiels. »

Sur la ligne de départ

On gagne à arriver tôt sur les lieux de compétition, pour se familiariser avec le parcours, les zones de transitions, les règlements, avoir le temps de récupérer son dossard, préparer son matériel, se réchauffer et veiller au rituel correspondant à notre sport. Kathy Tremblay jure que la préparation est un travail de longue haleine : « Le jour J, ce n'est plus le temps de chercher sa recette, mais plutôt de se faire confiance et de lâcher prise, en se rappelant les feelings ressentis à l'entraînement et en vivant le moment présent. » Vincent Gauthier va même plus loin : « Il faut surtout ne rien essayer de nouveau. On ne mangera ou ne boira aucun aliment inhabituel, tout comme on laissera de côté des stratégies de courses novatrices qui n'ont pas été validées en période d'entraînement. » C'est le temps de mettre en application la recette concoctée avec son entraîneur ou son club, pour se laisser aller au plaisir du dépassement personnel.

Encore plus

triathlonquebec.org • triathloncanada.com



Votre maillon faible

Il faut prendre le temps d'évaluer ses points faibles pour les travailler davantage sans négliger le repos et les périodes de récupération. En compétition, on dit parfois que les phases de transition entre les différents sports (T1 et T2) constituent la quatrième discipline du triathlon. Il faut les aborder avec calme, méthode et stratégie pour éviter les bourdes.

Natation : C'est l'épreuve la plus technique et la plus courte, mais aussi celle qui exige le plus d'entraînement. Il est essentiel de pratiquer les différents types de nages sans se limiter au crawl. Cela permet de développer les diverses fibres musculaires. En compétition, on doit veiller à garder le cap pour ne pas zigzaguer vainement.

Vélo : Il faut éviter les sorties répétitives à une allure unique et plutôt varier les plaisirs. Faire de longs et courts entraînements pour alterner entre le travail en intensité, en montée, les intervalles, etc. En compétition, il faut éviter le sillage, souvent interdit par le règlement.

Course : Comme pour le vélo, il faut varier les plaisirs. Travailler les séances d'intensité, les montées, les intervalles. Faire des sorties de *fartlek* (« jeu de vitesse » en suédois, une méthode d'alternance entre séances de sprint et repos actif). Veiller à toujours respecter ses limites : la fréquence cardiaque demeure un bon indicateur pour évaluer ses capacités.