



Mon 1^{er} Triathlon format S A Benfeld – Obernai – V2018

Le triathlon ? C'est parfois l'image d'un sport extrême. Faux ! C'est avant tout un sport ludique avec l'enchaînement de 3 disciplines : natation, vélo et course à pied. De nombreuses distances, « formats » en langage triathlon, permettent tous les niveaux de pratique. Formats jeunes, Animathlon, XS, S, M, L XL, etc..

Pour une 1^{ère} expérience mieux vaut se lancer sur un Animathlon ou, selon votre niveau sportif, sur le format XS ou S. Maîtriser les enchaînements, la gestion de l'effort, se familiariser avec le règlement et limiter l'investissement en matériel doivent dicter cette prudence. Une expérience réussie sera motivante pour monter en puissance par la suite.

Le règlement ? Comme dans toutes les disciplines, les arbitres, en tenue rayée, sont là pour faire respecter le règlement. La forme sera surtout « éducative » et « préventive ». Le règlement est avant tout fait pour l'égalité des chances pour tous, la sécurité des concurrents, le respect de l'organisation et des bénévoles, le respect de l'environnement. Les règles principales de l'épreuve sont rappelées dans la plaquette de chaque manifestation.

L'équipement ? Pour une 1^{ère} participation pas de dépenses non indispensables

Au minimum :

- Maillot de bain ou shorty
- Lunettes de natation (facultatif)
- Ceinture porte-dossards (à tourner en course car c'est dossard derrière à vélo et devant en course à pied). Enfiler un T-shirt sur la peau mouillée et sur lequel est agrafé un dossard risque d'être très énervant mais c'est autorisé.
- Vélo de route, ou VTT avec idéalement des pneus lisses (slick), ou VTC. Les bouchons doivent être présents sur les embouts de guidons.
- Casque vélo
- Chaussures de running
- T-shirt ou débardeur selon météo, plutôt seyant pour éviter la prise au vent à vélo
- Gourde de boisson énergétique (à tester à l'entraînement)

En option selon vos moyens ou ce dont vous disposez déjà

- Tenue « tri-fonction » que l'on garde de la natation jusqu'à la fin du triathlon
- Chaussures vélo avec pédales automatiques
- Combinaison de natation si frileux mais pensez au temps nécessaire pour la retirer
- Gel énergétique pour la fin du vélo (à tester à l'entraînement)
- Gourde d'eau par grosse chaleur (en plus de l'énergétique)

Le déroulement général avant la course :

Retrait des dossards : Pour les non licenciés triathlon une pièce d'identité peut vous être réclamée. Si pas déjà déposée avec l'inscription, il faudra aussi remettre un certificat médical et un « pass-compétition » (formulaire remis par l'organisation) pour l'assurance. Rien à payer, c'est déjà fait avec l'inscription.

Dans le kit dossard vous trouverez :

- 1 dossard avec la puce de chronométrage électronique déjà collée au dos. Il est à fixer sur une ceinture porte-dossard par 3 points

- 1 autocollant avec votre numéro de dossard : à coller sous la tige de selle ou câble de frein. Il permet d'identifier votre vélo lors de la récupération à la fin du triathlon.
- 1 autocollant avec votre numéro de dossard : à coller sur l'avant du casque.
- 1 bonnet de bain de couleur et numéroté : à mettre sur la tête pour la natation
- 1 sac numéroté pour le rapatriement par l'organisation de vos affaires de Benfeld à Obernai
- Et.. divers documents d'information ou publicitaires

Aire de transition/dépose du vélo : Chaque concurrent dispose d'un emplacement numéroté dans l'aire de transition. Il se présente à l'entrée de l'aire pour recevoir un « tatou » indélébile avec le N° de dossard, histoire de vous identifier en toutes circonstances. Un contrôle est fait par les arbitres : vélo, casque, dossard. Déposez le vélo (avec un rapport de vitesse permettant de démarrer facilement), les affaires de vélo et de course à pied sans déborder sur l'emplacement du voisin. N'y mettez pas un sac de voyage ou valise... . En quittant l'aire de transition en tenue de natation buvez un peu de boisson énergétique et présentez-vous, à l'heure prévu, au briefing, généralement au départ natation. Ne vous mettez pas devant si vous n'êtes pas bon nageur. Puis ce sera à vous de jouer.

Et n'oubliez pas, le chrono tourne du départ natation jusqu'à l'arrivée finale en course à pied, ne perdez donc pas de temps aux transitions.

Natation : Le maillot de bain suffira si la température de l'eau est $>18^{\circ}$ ce qui est généralement le cas. Si vous êtes frileux, une combinaison ou « shorty » est possible jusqu'à 24° (obligatoire $<16^{\circ}$). Mais n'oubliez pas qu'il faudra du temps pour l'enlever et le chrono tourne...

Le bonnet de natation numéroté est obligatoire et fourni par l'organisation. Le dossard est interdit en natation

Conseils : Faites trempette avant le départ. Pour atténuer l'effet « eau fraîche » enduisez les parties sensibles de graisse, ou de vaseline ou d'huile chauffante, respirez bien sur les premiers mètres, mais franchement, 250 à 500m dans de l'eau fraîche ne peut que revigorer. Nagez souple brasse ou crawl, gardez de la réserve. La natation est très sécurisée avec kayaks et plongeurs.

La transition natation/vélo : En sortant de l'eau trottinez pour vous mettre en action tout en enlevant votre bonnet et lunettes. A l'emplacement ne perdez pas de temps. Les féminines peuvent par exemple faire tout le triathlon en maillot de bain 1 pièce ou bas + brassière, les masculins peuvent simplement enfiler un maillot haut. Evitez de mettre des socquettes, apprenez à vous en passer lors des entraînements, mais si vous êtes mieux avec, mettez-les. Dans l'ordre mettez vos chaussures, le maillot haut le cas échéant, la ceinture porte-dossards, le casque, rangez vos affaires dans le sac. Prenez alors votre vélo en trottinant jusqu'à la sortie de l'aire de transition où vous enfourcherez votre monture à la ligne matérialisée et encadrée par des arbitres

Le vélo : Dès les 1ers tours de pédale (très souples) buvez et le cas échéant grignotez pour avoir le temps de l'assimiler avant la fin de course. Sur les formats XS et S il n'y a pas de poste de ravitaillement en cours de course. Gardez mini 7m avec le cycliste qui vous



précède (pas d'abri-aspiration ou « drafting ») et dépassez selon une ligne parallèle sinon vous risquez un « carton bleu » signifié par l'arbitre. Il vous oblige à faire un arrêt de 1mn, à votre initiative, dans la « penalty box » située au début du parcours de course à pied.

Anticipez les changements de vitesse selon le profil de la route tout comme les trajectoires.

La route n'est pas qu'à vous, roulez en sécurité et respectez impérativement le code de la route. Les signaleurs sont là pour faciliter votre « cohabitation » avec le trafic. Profitez de la partie vélo pour vous hydrater toutes les 10mn mais pas en descente ! Vers la fin du parcours vélo relâchez l'effort, « tourner les jambes », buvez la boisson énergétique. A l'aire de transition mettez pied à terre à la ligne matérialisée (présence d'arbitres)



La transition vélo/course à pied : Trottinez jusqu'à votre emplacement, vélo à la main, casque sur la tête avec jugulaire fermée. Posez le vélo, enlevez le casque, changez de chaussures (si vous avez roulé en pédales automatiques) et courez vers la sortie de l'aire de transition en mettant le dossard à l'avant. Ne perdez pas de temps en accessoires pour le look...

La course à pied : Sur les 100-200 premiers mètres adoptez une allure raisonnable puis réglez votre allure.

Si le parcours est vallonné, adaptez votre allure en fonction de vos qualités (plutôt vélocé j'accélère en descente, plutôt « diesel » je marche dans les montées, etc..). N'hésitez pas à vous arrêter pour des étirements légers si vous sentez l'approche de la crampe et.. au ravitaillement.



L'arrivée : Détendez-vous, souriez, votre fan club est là, soyez fier (fière) de vous, c'est gagné vous êtes finisher de votre 1^{er} triathlon.

Après l'arrivée : Partagez votre joie avec vos proches, les autres concurrents dans la zone de ravitaillement strictement réservée aux finishers.

N'oubliez pas de retirer votre vélo et vos affaires à l'horaire prévu et munis de votre dossard.

L'entraînement

Plutôt qu'un programme détaillé que vous pourrez trouver sur les sites spécialisés (triathlète magazine, etc..) voici une ligne de conduite pour environ 12 semaines. Il faut l'ajuster en fonction de votre discipline de prédilection (natation ? vélo ? course à pied ? autre ?) et être progressif dans le volume d'entraînement. Ne doublez pas brutalement votre temps d'entraînement.

Natation : Si vous êtes mauvais ou moyen nageur c'est l'occasion de s'y mettre. En natation la technique permet de progresser très rapidement contrairement au vélo ou à la course à pied où le musculaire et cardio sont prépondérants. Idéalement c'est le crawl qu'il faut utiliser mais la brasse ira aussi. Cherchez les améliorations techniques à minima pour avancer plus vite avec moins de dépense énergétique, ceci en favorisant la glisse et le relâchement. C'est jouable en 5 à 6 séances de travail sous la conduite d'un maître-nageur ou nageur confirmé capable de corriger 1 ou 2 défauts à la fois maxi. Souvent c'est le fait de trop sortir la tête pour respirer ce qui provoque une cambrure et rotation du bassin avec des jambes qui « traînent ». 2^{ème} défaut fréquent le bras vient trop en croisé se poser dans l'eau du côté opposé, la main ne « pointant » pas assez dans l'axe des épaules. Deux séances/sem de 40 à 45mn suffiront, priorité à l'amélioration technique.

Cyclisme : Commencez avec des pédales classiques, vous évitez un investissement et d'avoir à travailler aussi le changement de chaussures. Les séances devront porter sur les changements de rythme un peu comme en course à pied, avec profils variés. De manière générale pédalez en « fréquence » du style 75 à 90 tours de pédalage/mn sinon vous aurez du mal à repartir en course à pied. Si vous n'êtes pas « trop mécanique » entraînez-vous à changer de vitesse de manière intuitive en anticipant le profil de la route, à tourner dans les virages sans trop freiner avant (car il faudra « relancer »). Les séances seront de 1h à 2h à raison de 2 par semaine

Course à pied: 2 à 3 séances d'1h maxi en soignant l'échauffement et le retour au calme. Le corps de séance doit être plutôt orienté vers la vélocité et la résistance sur des fractions courtes (<5mn).

Enchaînements (en remplacement des séances habituelles) :

1 x par semaine faites 2 disciplines par jour sans enchaîner (nata + càp ou nata + vélo)

1 x toutes les 2 semaines (ou 1x/semaine) enchaînez 1h à 1h30 de vélo avec 35 à 45mn de càp avec un départ càp rapide sur 500m et des changements d'allure.

1 x toutes les 2 ou 3 semaines faites un multi-enchaînement vélo/càp /vél/càp/vélo/càp. Distances env. 5km vélo à chaque fois et 1,5 à 2km càp à chaque fois soit : 5/2/5/2/5/2. Et toujours départ rapide en càp et vélo

Un test sur une compétition duathlon peut être sympa, histoire de se mettre dans l'ambiance.

La récupération fait partie de l'entraînement donc 1 jour par semaine au repos, dosez votre charge d'entraînement, soignez la phase d'échauffement et de récupération de fin de séance, soyez à l'écoute de vos douleurs et fatigues éventuelles.

En dehors de la fin d'effort faites des étirements légers (chez vous au sol) et chaque soir petit massage à l'huile d'arnica ou relaxante sur les muscles qui travaillent le plus.

L'alimentation

Pas de « régime » mais une alimentation variée.

Évitez les sodas, l'alcool, le gras, les viennoiseries & pâtisseries, l'excès de sel, le sucré en dehors de l'effort

Privilégiez les fruits, légumes, crudités, féculents complets, légumes secs, les herbes aromatiques, les huiles nobles

Faites 3 repas par jour avec un vrai petit déjeuner varié et un diner léger

Buvez régulièrement dans la journée (de l'eau bien sûr)

Les jours précédents ne changez pas trop vos habitudes (surtout si elles sont bonnes), évitez les repas difficiles à digérer et ne faites pas une monstrueuse pasta la veille, vous ne partez pas faire un raid de 3 jours !