

ANTOINE JOLICOEUR DESROCHES

Préface de Patrice Godin

DEVENIR, TRIATHLÈTE

Exercices  Entraînement  Préparation mentale  Nutrition

TABLE DES MATIÈRES

Préface	9	LA PRÉPARATION	
INTRODUCTION	13	POUR UN TRIATHLON	45
Pourquoi écrire un livre sur le triathlon ?	13	Les trois cycles d'une périodisation	46
LE TRIATHLON, C'EST QUOI ?	17	La charge d'entraînement	47
Histoire du triathlon	17	La préparation générale	48
Les distances de triathlon	18	La préparation spécifique	48
Les formats de triathlon	20	La période d'affûtage	49
		La hors-saison	53
		Votre premier triathlon	53
L'ÉQUIPEMENT POUR		L'ENTRAÎNEMENT	
LE TRIATHLON	25	POUR UN TRIATHLON	59
Pour la natation	25	Les concepts de base en physiologie	
Pour le vélo	28	de l'exercice	59
Pour la course à pied	32	Les zones d'entraînement	62
Les autres équipements	34	Les différentes méthodes d'entraînement ...	66
		Les types d'entraînement	69
QU'EST-CE QUE ÇA PREND POUR		La récupération	72
PERFORMER EN TRIATHLON ?	39	L'entraînement croisé	77
La consommation d'oxygène maximale		La musculation	79
(VO_2 max)	40	Les étirements	89
Le pourcentage du VO_2 max qu'un athlète		LA NATATION	99
peut soutenir pour une longue période	41	La technique de natation	99
L'économie d'effort	41	Les exercices	106
La résistance à la fatigue	42	Nager en eau libre	107
		Le sillonnage en natation	109
		Suggestions d'entraînements de natation ...	110

LE VÉLO	119	LA NUTRITION	177
La force de gravité	119	La composition des aliments	177
La résistance de l'air	120	Les glucides	178
La résistance du roulement	124	Les lipides	182
La technique de pédalage	125	Les protéines	186
La cadence	126	La nutrition avant, pendant et après un triathlon	189
Suggestions d'entraînements de vélo	127	Les troubles gastro-intestinaux	194
 LA COURSE À PIED	 133	 L'HYDRATATION	 197
Comment améliorer son économie d'effort?	133	La déshydratation	197
La technique de course à pied	134	Les électrolytes	199
Les exercices	140	Boire lors d'un triathlon	201
Cinq séances clés de course à pied	142	 PRÊT À TOUT	 203
Courir sans se blesser	146	Frapper le mur	203
Suggestions d'entraînements de course à pied	149	Les blessures	204
 LES TRANSITIONS	 155	Comment performer à la chaleur?	209
L'importance d'une transition rapide	155	Comment performer en conditions froides?	213
 LE MENTAL	 163	Quoi faire lorsqu'on a une crampe musculaire?	214
Stratégies pour gérer le stress avant un triathlon	164	 Conclusion	 217
Comment affronter la douleur lors d'un triathlon?	168	Références	218
Faire face à l'inconnu	171	Remerciements	221
Comment demeurer motivé?	171		

LE TRIATHLON, C'EST QUOI ?

Ne soyez pas intimidé : le triathlon est un sport pour tous ! Que vous soyez débutant ou expérimenté, il y a une distance qui vous conviendra. Dans cette section, nous vous présenterons brièvement l'histoire du triathlon ainsi que les différentes distances et divers formats qui existent.

HISTOIRE DU TRIATHLON

Le premier triathlon voit le jour en France, plus précisément dans le coin de Joinville-le-Pont, au début du 20^e siècle. Initialement, les trois disciplines qui composent le triathlon sont le canot, le vélo et la course à pied. Puis, en 1920, une compétition nommée «Les trois sports» se déroule. Lors de cette compétition, les participants doivent courir 3 km, rouler 12 km et nager pour traverser le canal de la Marne. L'année d'après, à Marseille, un autre évènement se tient, mais cette fois, l'enchaînement des disciplines est différent. On commence par le vélo, s'ensuivent la course et la natation. Ce n'est qu'en 1934, à La Rochelle, qu'a lieu une épreuve de triathlon avec l'ordre des disciplines actuel, soit natation, vélo et course. Les participants doivent nager 200 m pour traverser un canal, puis rouler 10 km autour du port et enfin courir 1200 m à l'intérieur d'un stade.

Dans les années 1970, à San Diego, aux États-Unis, des évènements de course-natation font aussi leur apparition. Jack Johnstone, un ancien nageur collégial qui a la piqûre pour la course, décide de prendre part à cette compétition qui consiste à courir 7,2 km et à nager 400 m. Quelques années plus tard, en 1974, Johnstone, avec l'aide du club d'athlétisme de San Diego et d'un de ses membres, Don Shanahan, met sur pied son propre évènement multisport, déterminé toutefois à ajouter la discipline du vélo. Ce triathlon est souvent décrit, à tort, comme le premier ayant eu lieu dans le monde. Les 46 athlètes participant à l'évènement doivent courir 8,5 km, rouler 8 km et nager 500 m. L'ordre des disciplines ainsi que les distances parcourues étaient donc loin d'être ce que l'on connaît aujourd'hui.

Le premier triathlon distance Ironman (3,8 km de natation, 180 km de vélo et 42,2 km de course

Des champions d'ici

Depuis la création du Championnat du monde à Hawaï, quelques Québécois se sont démarqués, dont les jumelles Puntous et le Québécois Peter Reid. Sylviane Puntous a remporté le Championnat du monde à Hawaï en 1983 et en 1984 devant sa sœur. L'athlète féminine termine également deuxième lors des éditions de 1986, de 1987 et de 1989. Peter Reid a quant à lui gagné le Championnat du monde d'Ironman en 1998, en 2000 et en 2003 et il a terminé sur le podium à quatre autres reprises. Reid a récemment été intronisé au Temple de la renommée de Triathlon Canada.

à pied) se tient à Oahu, à Hawaï, en 1978. C'est pour cette raison que, jusqu'à ce jour, le Championnat du monde de triathlon distance Ironman a lieu annuellement à Hawaï¹. Ce triathlon avait pour but de déterminer qui était le meilleur athlète entre un nageur, un cycliste et un coureur. Pour ce faire, il combinait les distances de trois événements sportifs : la compétition de natation de Waikiki, la course de vélo d'Oahu et le marathon de Honolulu. Quinze athlètes ont pris part à cette première édition de l'Ironman à Hawaï, remportée par Gordon Haller, un chauffeur de taxi. Il a complété ce tour de force en 11 heures et 46 minutes.

À la suite de ce premier triathlon Ironman, la popularité pour ce sport a grandement augmenté. En 1989, l'Union internationale de triathlon a été créée lors d'un congrès à Avignon, en France. Cette organisation, qui est basée à Lausanne, en Suisse, a pour but de développer et de promouvoir

le triathlon. Lors du premier congrès de l'organisation, le premier Championnat du monde de triathlon est créé. Celui-ci a lieu en 1989 à Avignon et les distances du triathlon sont celles connues maintenant sous le nom de triathlon Olympique.

Enfin, c'est au tournant du 21^e siècle, en 2000, que le triathlon fait son apparition aux Jeux olympiques de Sydney, en Australie. C'est la Suissesse Brigitte McMahon et le Canadien Simon Whitfield qui remportent l'épreuve.

LES DISTANCES DE TRIATHLON

Il existe des distances de triathlon pour tous les niveaux et toutes les préférences. Certaines personnes privilégient les triathlons courte distance plutôt que longue distance et essaient d'améliorer leur temps à chaque participation, tandis que d'autres veulent mettre à l'épreuve leur endurance.

1. Depuis 2023, le Championnat du monde d'Ironman a lieu en alternance à Hawaï et à Nice.

Triathlon Initiation et Super Sprint

Les triathlons Initiation et Super Sprint sont parfaits pour une personne qui souhaite s'initier à ce sport. Les distances d'un triathlon Initiation peuvent changer selon l'évènement, mais elles tournent généralement autour de 350 m de natation, de 10 km de vélo et de 2,5 km de course à pied. Les distances d'un Super Sprint sont parfois encore plus brèves et consistent à nager 300 m, à rouler 6,8 km et à courir 2 km.

Aux derniers Jeux olympiques de Tokyo, la distance Super Sprint a fait son apparition lors du relais mixte. Chaque triathlète devait compléter les trois disciplines avant de passer le relais à son compatriote. Les équipes étaient formées de deux femmes et de deux hommes. Ces deux formats de triathlon sont très excitants à regarder puisque la durée de l'épreuve est très courte. Les triathlètes donnent donc leur maximum durant l'entièreté de leur performance.

Triathlon Sprint

Un triathlon Sprint, ou distance «S», consiste en 750 m de natation, en 20 km de vélo et en 5 km de course à pied. Les triathlètes amateurs prennent plus d'une heure pour compléter l'épreuve, alors que, pour les triathlètes élites et professionnels, cela se joue environ en 50 à 55 minutes. C'est un bon format de course pour débiter en triathlon. Il convient parfaitement aux sportifs aimant effectuer un effort court et intense.

Triathlon Olympique

Le triathlon Olympique, aussi nommé distance «M», est celui que l'on trouve aux Jeux olympiques. Les distances à compléter sont : 1500 m de natation, 40 km de vélo et 10 km de course à pied. Les triathlètes amateurs le complètent en général en plus de 2 heures et les triathlètes élites et professionnels, environ en 1 h 45.



Triathlon distance PTO

Une nouvelle distance de triathlon a fait son apparition dans les dernières années à la suite de la création de l'organisation de triathlon professionnelle (PTO). Cette distance se situe entre celle du triathlon Olympique et du demi-Ironman. Les trois disciplines totalisent 100 km, soit 2 km de natation, 80 km de vélo et 18 km de course à pied.

Triathlon demi-Ironman (70.3)

Un triathlon demi-Ironman (distance «L») est aussi désigné triathlon 70.3, ce qui constitue le trajet total à parcourir en milles. Le défi représente 1,9 km de natation, 90 km de vélo et 21,1 km de course à pied. Bien qu'il soit moins long qu'un triathlon Ironman, il ne faut pas prendre ce challenge à la légère, car sa préparation nécessite beaucoup de temps. Contrairement au Ironman, les préparatifs du demi-Ironman se conjuguent mieux avec les obligations familiales et professionnelles. Donc, si vous avez une vie très occupée, mais que vous souhaitez vous donner un défi de taille, c'est une distance idéale.

Triathlon Ironman

Le triathlon Ironman (distance «XL») consiste à nager 3,8 km, à rouler 180 km et à courir un marathon, c'est-à-dire 42,2 km. C'est un immense défi physique et mental qui nécessite un investissement important en temps et en argent (coûts d'inscription, équipements, etc.). Toutefois, la sensation ressentie lorsque l'on traverse la ligne d'arrivée en vaut la peine! Participer à un Ironman ne devrait pas seulement être quelque chose que l'on met sur sa *bucket list* pour pouvoir la

cocher une fois la course terminée. Ça devrait plutôt être un mode de vie que vous adoptez à long terme; vous devrez alors consacrer plusieurs années pour vous préparer.

Triathlon Ultraman

Eh oui! Il existe une distance encore plus longue qu'un Ironman! Ça s'appelle l'Ultraman. C'est une épreuve d'ultra-endurance qui se déroule sur trois jours. Le Championnat du monde a lieu chaque année à Hawaï en novembre. Les participants complètent une distance de 515 km, soit 10 km de natation, 421 km de vélo et 84 km de course à pied!

Lors du Championnat du monde Ultraman, le premier jour, les triathlètes nagent 10 km dans la mer puis parcourent 145 km de vélo, sur un parcours avec beaucoup de dénivelés qui monte jusqu'au sommet d'un volcan. Le deuxième jour est consacré entièrement au vélo. Les participants font 276 km à vélo dans la chaleur et l'humidité d'Hawaï. Pendant la dernière journée de l'Ultraman, ils doivent courir un double marathon! Vous aurez compris que l'Ultraman est réservé à des athlètes d'une endurance assez exceptionnelle.

LES FORMATS DE TRIATHLON

Courir sur des sentiers de randonnée, enfourcher son vélo de montagne, remplacer la nage par le ski de fond, ce sont de belles options pour mettre un peu de piquant au triathlon. Avec ou sans sillonnage, hors-piste ou d'hiver, découvrons maintenant tous les formats «non standards» de ce sport.

TABLEAU RÉSUMÉ DES DISTANCES

TYPE DE TRIATHLON	DISTANCE EN NATATION	DISTANCE À VÉLO	DISTANCE EN COURSE À PIED
SUPER-SPRINT	300 m	6,8 km	2 km
INITIATION	350 m	10 km	2,5 km
SPRINT	750 m	20 km	5 km
OLYMPIQUE	1,5 km	40 km	10 km
DISTANCE PTO	2 km	80 km	18 km
DEMI-IRONMAN	1,9 km	90 km	21,1 km
IRONMAN	3,8 km	180 km	42,2 km
ULTRAMAN	10 km	~421 km	84 km

Avec ou sans sillonnage

Tout d'abord, qu'est-ce que le sillonnage ? Le sillonnage, souvent appelé *drafting*, est l'action de suivre quelqu'un, par exemple à vélo. La personne devant fait face au vent et protège la personne derrière, qui profite ainsi d'une diminution de la résistance de l'air.

Cela permet donc d'économiser de l'énergie, en fait, beaucoup d'énergie ! Lorsque l'on regarde une course comme le Tour de France, les cyclistes roulent l'un à côté de l'autre et forment un groupe

que l'on nomme un peloton. Les cyclistes alternent à la tête pour fournir un plus gros effort et par la suite se reposer. C'est beaucoup plus facile d'être au centre d'un peloton ou derrière celui-ci qu'à l'avant du groupe.

Certains triathlons, particulièrement Sprint et Olympique, ont lieu avec sillonnage. Cela signifie qu'après la natation, une fois sur le vélo, les triathlètes se regroupent pour constituer un peloton. Lors de certains triathlons, selon les circonstances et les stratégies, plusieurs groupes de concurrents

peuvent être formés, tandis que dans d'autres, un peloton unique est créé. Il faut être un bon nageur pour ne pas sortir de l'eau seul et devoir pédaler à toute vitesse pour rejoindre les autres devant. L'aspect tactique est très important dans ce type de triathlon.

Toutefois, la majorité des triathlons se déroulent sans sillonnage. Les triathlètes doivent donc se tenir à une certaine distance des personnes devant eux. Celle-ci peut varier selon la course, mais elle se situe habituellement entre 10 et 20 mètres. Les triathlons longue distance (demi-Ironman et Ironman) ont lieu sans sillonnage.

Il y a quelques avantages à suivre, à une distance permise, un autre triathlète lors d'une compétition, puisqu'à 10 ou 20 mètres de distance il y a tout de même un petit effet de sillonnage, soit une légère diminution de la résistance de l'air. Mentalement, c'est aussi moins énergivore de se régler sur le rythme d'un autre coureur, car vous n'avez pas à penser «Est-ce que je vais trop vite?» ou «Est-ce que je devrais accélérer?». Tout ce que vous avez à faire, c'est de suivre la personne devant vous.

Le triathlon hors-piste

Depuis quelques années, les triathlons hors-piste ont fait leur apparition. Ici, plutôt que de rouler et de courir sur une route asphaltée, le vélo a lieu sur des sentiers de vélo de montagne et la course à pied, sur des chemins de randonnée. Ce type de triathlon se nomme les Xterra.

Les distances d'un triathlon Xterra peuvent varier selon la technicité du parcours, mais elles sont habituellement les suivantes :

- Triathlon Xterra découverte (300 m, 7 km, 3 km)
- Triathlon moyenne distance (750 m, 14 km, 6 km)
- Triathlon standard (1,5 km, 27 km, 11 km)

Certains triathlons hors-piste ont lieu sur des sentiers de gravier, plutôt que des sentiers de vélo de montagne. Pour ce faire, les participants doivent utiliser un vélo pour le gravier, muni de pneus ayant une largeur moyenne.

Le triathlon d'hiver

Pourquoi pratiquer uniquement le triathlon l'été lorsque l'on peut en faire à longueur d'année ? Il existe différents formats de triathlon d'hiver. Premièrement, il y a le pentathlon des Neiges qui est composé de cinq disciplines : le vélo, la course, le ski de fond, le patin et la raquette. Puis, il y a le triathlon d'hiver dans lequel les participants s'adonnent à la course à pied, au vélo de montagne et au ski de fond. Chaque année, il y a même un Championnat du monde de triathlon d'hiver. Les distances pour chaque discipline peuvent varier selon le parcours et les conditions de neige, mais la durée de l'épreuve est d'environ 80 à 90 minutes.

C'est une bonne façon de s'entraîner toute l'année !



L'ÉQUIPEMENT POUR LE TRIATHLON

Avant de commencer l'entraînement pour votre triathlon, il y a quelques pièces d'équipement que vous devrez probablement vous procurer. Il peut être tentant de s'acheter le nec plus ultra des vélos, les meilleures roues et tous les gadgets offerts sur le marché, mais ils ne sont pas nécessaires pour compléter son premier triathlon. Selon moi, il est préférable d'utiliser cet argent pour payer un entraîneur compétent qui pourra vous guider et vous accompagner dans votre cheminement, ou des services de massothérapie et de physiothérapie. En d'autres mots, avant de penser aux petites améliorations de performance que l'équipement pourrait vous procurer, focalisez sur ce qui compte vraiment, soit l'entraînement, le sommeil et la nutrition. Mieux vaut investir sur soi que sur de l'équipement coûteux.

POUR LA NATATION

Voici l'équipement dont vous aurez besoin pour vous entraîner en natation pour votre premier triathlon, peu importe si vous nagez dans un lac ou une piscine.

La combinaison en néoprène (*wetsuit*)

Lors d'un triathlon longue distance (plus de 1500 m à la nage), le port de la combinaison en néoprène est permis quand la température de l'eau est inférieure ou égale à 24,5 °C (76,1 °F) et est obligatoire lorsque la température est inférieure à 16 °C (60,8 °F)². Lors de certains triathlons, les

triathlètes peuvent décider de porter la combinaison en néoprène même si la température de l'eau est supérieure à 24,5 °C (76,1 °F), mais ils seront mis dans une catégorie à part pour les résultats.

Pour l'entraînement, quand l'eau est très froide, en plus de votre combinaison, vous pouvez également porter un casque de natation, des gants et des bas en néoprène. Le casque en néoprène est une solution intéressante lorsque l'eau est froide, puisqu'il aide à maintenir sa tête à une température stable.

2. Les règlements concernant le port de la combinaison en néoprène peuvent varier selon l'évènement et selon la catégorie de compétition (triathlète amateur, élite ou professionnel).

Comment enfiler sa combinaison en néoprène

Il est tout à fait normal que vous ayez de la difficulté à enfiler votre combinaison en néoprène. Cela signifie qu'elle est bien ajustée à votre corps. Si ce n'était pas le cas, de l'eau s'infiltrerait et ralentirait votre nage. Voici deux trucs pour enfiler plus facilement et rapidement votre combinaison :

1. Mettez des petits gants pour pouvoir tirer sur les manches du *wetsuit* sans risquer de l'abimer avec vos ongles ;
2. Mettez vos pieds dans des sacs de plastique pour que vos pieds puissent glisser facilement.

Les lunettes de natation

Que ce soit pour nager en piscine ou en eau libre, vous aurez besoin de lunettes de natation. Parce qu'il n'y a rien de plus agaçant que de l'eau qui s'infiltré dans vos lunettes, prenez le temps de bien les essayer en magasin pour trouver celles qui conviennent le mieux à votre visage.

Pour nager en piscine, des lunettes claires sont préférables en tout temps, tandis que pour nager en eau libre cela dépend du moment de la journée. S'il fait soleil, des lunettes teintées seront un meilleur choix. Toutefois, si vous nagez tôt le matin, ce qui est souvent le cas lors des triathlons, des lunettes claires sont à privilégier pour vous permettre de bien vous orienter dans l'eau.

Le casque de natation

Le casque (bonnet) de natation est généralement obligatoire pour nager dans la majorité des piscines. Il est fourni et requis lors des triathlons. Les casques de natation peuvent être en latex ou en silicone. Généralement, ceux fournis lors des triath-

lons sont en latex. Ils sont moins chers et moins confortables pour la tête, et ils se brisent plus facilement que ceux en silicone, qui sont plus épais et maniables.

Le pull buoy

Un *pull buoy* est une petite bouée flottante qui se place entre vos cuisses. Exclusivement utilisé pour l'entraînement, le *pull buoy* aide à augmenter la flottaison des jambes, c'est-à-dire à les maintenir à la surface de l'eau. Il vous permet ainsi de nager sans devoir utiliser vos jambes et de travailler davantage avec vos bras.



Les palettes

Les palettes sont un équipement très intéressant pour bonifier votre entraînement de natation. Elles permettent d'augmenter la force et la résistance musculaires de vos bras. Vous pouvez nager uniquement avec des palettes ou combiner les palettes avec un *pull buoy* pour solliciter davantage le haut du corps. Les palettes viennent en différentes grandeurs ; plus elles sont grandes, plus vos bras travailleront fort. Lorsque vous les utiliserez, faites attention au risque de blessures aux épaules.

Les palmes

Les palmes existent en deux dimensions, soit grandes ou petites. Les plus petites permettent d'engager davantage les jambes lorsque vous effectuez des battements (c'est-à-dire quand vos bras sont placés sur une planche et que vous utilisez seulement vos jambes). Nager avec des palmes est également une bonne façon d'améliorer sa technique puisqu'elles vous permettent d'allonger davantage vos mouvements de bras dans l'eau (de « glisser » dans l'eau).



L'élastique (le band)

On peut acheter l'élastique dans un magasin spécialisé de natation ou tout simplement le fabriquer en coupant une vieille chambre à air de vélo dans laquelle on fait un nœud. Il se place sur vos chevilles et vous empêche d'utiliser vos jambes lorsque vous nagez. L'élastique peut être utilisé seul ou en combinaison avec un *pull buoy*, ce qui vous forcera à seulement utiliser vos bras. Nager seulement avec un élastique est très difficile, car vos jambes auront tendance à couler vers le fond de la piscine. Or, c'est une excellente façon d'améliorer votre traction et de renforcer le haut de votre corps.

Le tuba

Nager avec un tuba permet de ne pas avoir à penser à tourner la tête pour respirer. Vous pouvez ainsi garder la tête dans l'eau et vous concentrer sur votre technique de nage et analyser, plus particulièrement, comment vos mains entrent dans l'eau pour faire le mouvement de traction. Nager avec un tuba est utile lorsque vous faites certains exercices (voir page 110) ou lorsque vous faites des longueurs de battements sans planche. Certains tubas sont munis de différents embouts que vous pouvez placer à l'extrémité et qui restreignent la quantité d'air que vous inspirez. Cela vous permet donc d'améliorer la capacité de vos poumons.