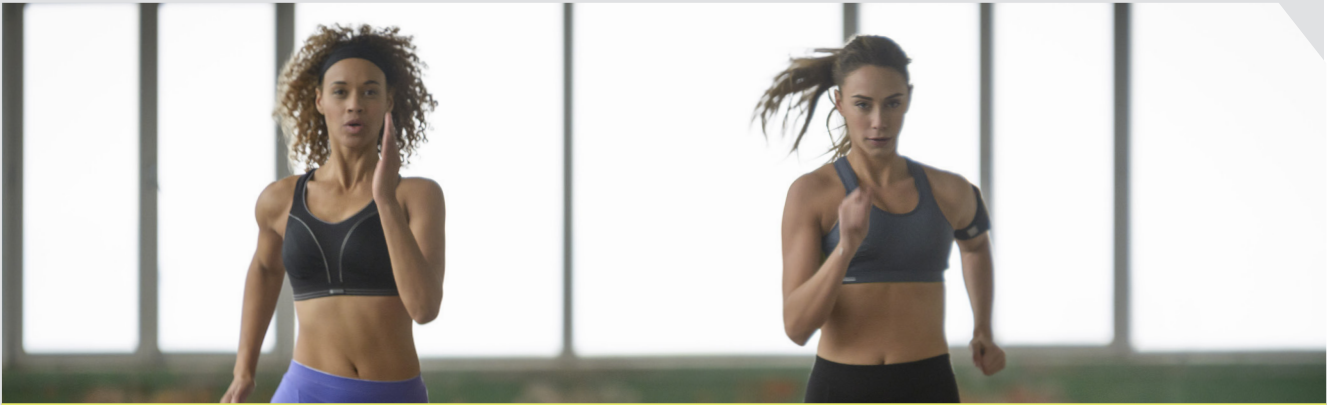


> TRIATHLON : OLYMPIQUE ET SPRINT

Mark Yeoman (Bsc)

Professeur d'éducation physique, Mark a représenté la Grande-Bretagne à trois reprises aux Championnats du monde de triathlon !



Q : QU'EST-CE QU'UN TRIATHLON ET DANS QUELLE MESURE UN SPRINT DIFFÈRE-T-IL D'UNE COURSE DE DISTANCE OLYMPIQUE ?

Le triathlon est le sport qui connaît la plus forte croissance dans le monde. Introduit aux Jeux Olympiques d'Athènes en 2000, ce sport continue de progresser. Il est composé de trois activités populaires : **la natation, le cyclisme et la course**, qui sont combinés pour former un seul et même événement. Les distances varient du **Sprint** à l'**Ironman**, qui a remplacé le marathon en tant que défi physique ultime des temps modernes.

Tout le monde peut s'entraîner et réussir un **triathlon**, étant donné que la plupart des salles de sport proposent une piscine, un vélo stationnaire et un tapis de course.

Par conséquent, ce sport devient un excellent objectif physique et de motivation à atteindre, les trois disciplines permettant de varier l'entraînement et de le rendre original et intéressant.

Le Sprint et l'**Olympique** sont les deux distances les plus communes. Les distances varient selon la discipline, comme indiqué ci-dessous :

- **SPRINT** : 400 à 750 m de natation, 20 km de cyclisme et 5 km de course à pied.
- **OLYMPIQUE** : 1 500 m de natation, 40 km de cyclisme et 10 km de course à pied.

Au cas où vous voudriez savoir à quel point l'Ironman est difficile :

- **IRONMAN** : 3,2 km de natation, 180 km de cyclisme et 42 km de course à pied.

Ce n'est pas pour rien qu'on l'appelle « Ironman » (« homme de fer ») et c'est la raison pour laquelle on dit que c'est le jour le plus long ! L'élite mettra en effet un peu plus de 8 heures et les autres seront satisfaits de terminer en 14 heures.

Les programmes suivants permettent à une débutante de se préparer à la course de distance Sprint et, à celle qui souhaite repousser ses limites physiques et mentales, de se préparer à la course de distance Olympique.

- **SPRINT** : ce programme de triathlon est basé sur 8 semaines.
- **OLYMPIQUE** : ce programme de triathlon est basé sur 12 semaines.

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT AU TRIATHLON SPRINT

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
SEMAINE 1	Jogging 8 km + 5 x 1 mn d'effort Repos 2 mn	Vélo 1 km x 8 Repos 2 km	Natation CDF 50 mn	Repos ou jogging 5 km	Natation 400 m x 4 Repos 1 mn	Vélo CDF 90 mn	Course CDF 60 mn
SEMAINE 2	Natation 50 m x 5 + 100 x 3 Repos 1 mn	Course 400 m x 8 Repos 1,5 mn	Repos	Vélo 3 km x 4 2 km à faible intensité Repos	Natation CDF 60 longueurs	CM 5 km O.A.B.	Vélo 30 km puis Jogging 3 km
SEMAINE 3	Repos ou jogging 5 km	Natation CDF 60 longueurs	Vélo 3 km puis course 800 m x 4	Course 6 km au rythme des 5 km	Repos	Vélo CDF 90 mn	Course CDF 60 mn
SEMAINE 4	Natation 200 m x 8 Repos 1 mn	Course en côte 150 m x 6 Repos 1 mn	Repos ou natation 30 longueurs	Vélo 5 mn x 5 Repos 2,5 mn	Natation CDF 10 longueurs x 6 Repos 2 mn	Repos	Vélo 20 km puis course rapide 3 km
SEMAINE 5	Natation 50, 100, 150, 200 x 2 Repos 1 mn	Jogging 8 km + 5 x 1 mn d'efforts Repos 2 mn	Repos ou vélo 10 km	Vélo 3 km x 5 2 km à faible intensité Repos	Natation CDF 60 longueurs	Vélo CDF 90 mn	Course CDF 60 mn
SEMAINE 6	Natation 50 m x 5 + 100 x 4 Repos 1 mn	Repos ou vélo 10 km	CM 5 km O.A.B.	Vélo 1 km x 10 Repos 2 km	Natation CDF 10 longueurs x 6 Repos 1 mn	Course CDF 60 mn	Vélo 35 km puis Jogging 3 km
SEMAINE 7	Repos ou vélo 10 km	Course 5 x 1 000 Repos 3 mn	Repos	Natation, vélo, course 200 m, 15 km, 3 km	Jogging 8 km + 5 x 1 mn d'efforts Repos 2 mn	Natation 400 m x 4 Repos 1 mn	Vélo 30 km puis Jogging 3 km jogging
SEMAINE 8	Repos ou jogging 5 km	Course 6 km au rythme des 5 km	Natation 200 m x 8 Repos 1 mn	Repos	Vélo 3 km x 5 2 km à faible intensité Repos	Repos	COURSE SPRINT

N = Natation V = Vélo C = Course à pied
400 à 750 m de NATATION 20 KM DE VÉLO 5 KM DE COURSE

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT AU TRIATHLON OLYMPIQUE

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
SEMAINE 1	CM 5 km O.A.B.	Vélo 5 mn x 5 Repos 2,5 mn	Natation CDF 10 longueurs x 6 Repos 2 mn	Jogging 8 km + 5 x 1 mn d'efforts Repos 2 mn	Repos ou natation 30 longueurs	Course CDF 60 mn	Vélo CDF 90 mn
SEMAINE 2	Repos ou jogging 5 km	Natation CDF 50 mn	Course en côte 150 m x 6 Repos 1 mn	Vélo 3 km x 4 2 km à faible intensité Repos	Repos ou jogging 5 km	Natation 400 m x 4 Repos 1 mn	Vélo CDF 90 mn
SEMAINE 3	Course 400 m x 8 Repos 1,5 mn	Repos ou vélo 10 km	Natation 50 m x 5 + 100 x 3 Repos 1 mn	Vélo 3 km puis course 800 m x 4	Course CDF 70 mn	Repos	Vélo 35 km puis jogging 3 km
SEMAINE 4	Natation CDF 10 longueurs x 6 Repos 1 mn	CM 6,5 km O.A.B.	Vélo 1 km x 8 2 km, à faible intensité	Vélo 20 km puis course rapide 3 km	Repos ou jogging 5 km	Vélo CDF 90 mn	Course CDF 60 mn
SEMAINE 5	Natation 200, 150, 100, 50 x 2 Repos 1 mn	Natation CDF 60 longueurs	Jogging 8 km + 5 x 1 mn d'efforts Repos 2 mn	Vélo 1 km x 10 Repos 2 km	Course A-R 30 mn aller	Repos	Vélo 40 km puis jogging 3 km
SEMAINE 6	Natation 200 m x 12 Repos 1 mn	Course en côte 150 m x 8 Repos 1 mn	Vélo 3 km x 5 2 km à faible intensité Repos	Course 6 km au rythme des 5 km	Natation CM 1 500 m	Course CDF 60 mn	Vélo CDF 90 mn
SEMAINE 7	Natation 50 m x 5 + 100 x 4 Repos 1 mn	Repos ou vélo 10 km	Course 5 x 1 000 Repos 3 mn	Natation CDF 60 longueurs	Jogging 8 km + 5 x 1 mn d'efforts Repos 2 mn	Repos	Natation, vélo, course 400 m, 20 km, 5 km
SEMAINE 8	Natation 250 m x 6 Repos 1,5 mn	CM 9,5 km O.A.B.	Vélo 3 km puis course 800 m x 4	Course A-R 30 mn aller	Repos ou jogging 5 km	Natation 400 m x 6 Repos 1 mn	Vélo 50 km puis jogging 5 km
SEMAINE 9	Repos ou vélo 10 km	Course en côte 150 m x 8 Repos 1 mn	Natation CM 1 500 m puis 100 m x 4	Vélo 2 km x 10 Repos 2 km	Natation 200, 150, 100, 50 x 3. Repos 1 mn	Vélo CDF 90 mn	Course CDF 60 mn
SEMAINE 10	Repos ou natation 30 longueurs	Natation, vélo, course 400 m, 20 km, 5 km	Course 800 m x 8 Repos 2 mn	Natation 400 m x 5 Repos 1 mn	Course A-R 30 mn aller	Course CDF 60 mn	Vélo 55 km puis jogging 5 km
SEMAINE 11	Natation 50 m x 10 + 100 x 5 Repos 1 mn	CM 9,5 km O.A.B.	Vélo 3 km x 5 2 km à faible intensité Repos	Repos ou jogging 5 km	Natation CM 1 500 m	Course CDF 50 mn	Vélo CDF 70 mn
SEMAINE 12	Repos ou natation 30 longueurs	Course 5 x 1 000 Repos 3 mn	Vélo 3 km puis course 800 m x 4	Natation 200 m x 12 Repos 1 mn	Jogging 8 km + 5 x 1 mn d'efforts Repos 2 mn	Repos	COURSE OLYMPIQUE

N = Natation
1 500 m DE NATA-
TION

V = Vélo
40 KM DE
VÉLO

C = Course à pied
10 KM DE COURSE

Q : EN QUOI CONSISTENT LES SÉANCES DE COURSE DU PROGRAMME ?

COURSE TEST

Cette course de 12 minutes est également appelée **test de Cooper**.

Tâchez de l'effectuer toutes les trois semaines, car elle vous permet de suivre les progrès accomplis. Calculez **la distance que vous parcourez** en 12 minutes et notez-la. Plus vous vous entraînez, plus vous irez loin !

A-R = ALLER ET RETOUR

Courez sur une durée ou une distance donnée, puis faites demi-tour et tentez de revenir plus vite. Ménagez-vous à l'aller pour obtenir un résultat négatif au retour, indiquant que vous avez été plus rapide sur cette dernière partie.

FRACTIONNÉ

Le fractionné vise à **améliorer la vitesse musculaire**, afin que vos jambes soient plus efficaces lorsque vous courez au rythme souhaité. Le repos entre deux périodes d'effort doit durer **un peu moins de la moitié du temps qu'il vous a fallu pour parcourir la distance fixée**.

CÔTES

Le travail en côte vise à **renforcer vos jambes** et à **développer de la puissance**. Ainsi, lorsque vous devrez affronter une montée, vous pourrez maintenir votre vitesse au lieu de ralentir, voire de reculer. Repérez une côte de 100 à 200 m de long près de chez vous ou réglez l'inclinaison du tapis sur 4 %.

CM = CONTRE LA MONTRE OR ARGENT BRONZE (O.A.B.)

Donnez-vous un délai pour couvrir la distance fixée et tâchez de remporter une médaille pour celui-ci. Vous gagnez la médaille d'**OR** si vous êtes plus rapide, la médaille d'**ARGENT** si vous respectez le temps fixé et la médaille de **BRONZE** si vous êtes plus lente. Vous serez étonnée de voir à quel point c'est motivant.

TEMPO

Il s'agit d'une **course rapide, mais maîtrisée**. En principe, vous courez légèrement plus vite qu'à votre rythme de course recherché. Vous devez rester concentrée pour ne pas vous arrêter lorsque les choses se corsent. Montrez à votre corps que c'est vous qui commandez !

C.D.F. = COURSE DE FOND

Ce « retour aux fondamentaux » est parfait pour le week-end, quand vous avez davantage de temps pour effectuer votre parcours. La **course de fond** vise à rendre le corps plus endurant à l'aide de longues sessions d'exercices de faible intensité. Elle permet d'acquérir de l'endurance et d'apprendre au corps et à l'esprit à gérer les courses longues et peu rapides.

Le rythme peut être constant ou fractionné entre périodes de course et de marche. Ces dernières ne doivent pas dépasser deux minutes, ce temps étant suffisant pour permettre à votre corps de récupérer. Ne laissez pas votre esprit vous jouer des tours en vous incitant à vous arrêter sans bonne raison.

Q : À QUELLE VITESSE DEVRAIS-JE COURIR ?

Pour courir à la bonne intensité à chaque séance, suivez ces instructions simples pour déterminer l'importance de vos efforts.

- **Jogging d'échauffement, effort de 45-50 % :**
Jogging à petites foulées. Vous devez pouvoir tenir une conversation.
- **Course de fond, effort de 50-55 % :**
Vous devez pouvoir répondre à des questions par une phrase brève.
- **Aller et retour, effort de 55 % puis de 60-70 % :**
Rythme maîtrisé à l'aller, avec augmentation de l'intensité et de la vitesse au retour.
- **Contre la montre O.A.B., effort de 60-70 % :**
Vous devez accélérer progressivement jusqu'à approcher de vos limites.
- **Course test, effort de 80-100 % :**
Vous devez courir le plus rapidement et le plus longtemps possible ; vous ne pouvez répondre que par oui ou par non.
- **Tempo, effort de 70 % :**
Vous devez pouvoir répondre brièvement si on vous pose une question.
- **Fractionné et côte, effort de 80-100 % :**
Vous ne répondez plus que par des grognements !