

Ci joint quelques "plans d'entraînement" retrouvés ici et là... Source d'inspiration pour plus tard?

Je vous fais part d'un article, une mine d'or , sur la planification annuelle d'un entraînement pour de l'IRONMAN que Guy HEMMERLIN a publié dans la presse spécialisée ( Tri-time il me semble ) il y a quelques années .C'est toujours très clair , très précis sans jamais tomber dans le langage scientifique .Cette vulgarisation de l'entraînement est une aide véritable pour qui veut planifier sa saison de longue distance

" Cette méthode s'adresse à monsieur tout le monde , néanmoins une disponibilité de 14 à 15 h par semaine sera nécessaire lors de la phase de préparation spécifique .

### **Est-ce la méthode miracle ?**

Malheureusement non , cette dernière n'existe pas! Cependant en suivant les conseils contenus dans ce dossier, vous éviterez de nombreuses erreurs, notamment en ciblant votre travail, afin d'optimiser au maximum les heures que vous aurez passé dans l'eau , sur votre vélo ou dans vos baskets .

Suivre un plan de manière basique n'a pas de sens, car au-delà de ce que vous réalisez à l'entraînement , ce qui compte vraiment, est l'assimilation de ce travail par votre organisme. Ainsi, de nombreux critères sont à prendre en compte : votre profession, votre vie familiale, votre passé sportif par exemple .

Dans la méthode qui suit , vous allez découvrir chaque phase de travail, avec pour chacune d'elle le type de travail abordé, le volume total hebdomadaire, et les points clés , le tout agrémenté de conseils divers et variés.

### **Remarque générales**

1. Restez toujours fidèle à votre entraînement: être fidèle à l'effort programmé, c'est assurer une charge de travail suffisante et adaptée tout au long de votre préparation. Certes, chaque phase possède ses propres caractéristiques , mais le travail dans une filière ou discipline ne se fera jamais au détriment d'une autre et devra toujours être effectué dans une logique de développement pluridisciplinaire.

2. Lors de votre préparation, cherchez toujours comme l'affirme le célèbre entraîneur australien Bred SUTTON ,à développer vos points faibles tout en entretenant vos points forts .

la période de préparation générale (9 à 14 semaines )  
la phase spécifique orientée (VMA) (4 à 05 semaines )  
la période de préparation IRONMAN (16 s dont 4 spécifique IRONMAN)  
la phase pré-objectif (3 semaines )  
la phase d'approche (10 jours )

---

## **1.LA PERIODE DE PREPARATION GENERALE**

### **A- la phase de reprise**

Après une petite coupure, il est à présent l'heure de remettre la machine en route. L'objectif principal sera un retour progressif aux sensations dans les trois disciplines. Cette phase aura une durée de 4 à 6 semaines .

#### **LE CONTENU D'UNE SEMAINE TYPE SERA:**

- 3 séances de natation
- 2 séances de vélo
- 3 séances de course à pied

#### **NATATION:**

- 6000 à 7000 m répartis en trois séances
- travail aérobique uniquement(vitesse max 90% de V6' max)
- travail technique et reprise de sensations .

#### **VELO:**

- 120 à 150 Km en deux séances
- travail de petit plateau en aérobique
- se concentrer sur le placement du coup de pédale (pédaler rond )

#### **COURSE A PIED:**

- 30 Km en 3 séances
- travail aérobique(endurance fondamentale ) +quelques lignes de travail technique (placement)
- séance d'éducatifs type athlétisme
- retrouver une facilité relative dans les sensations

#### **RECOMMANDATION:**

le travail ne doit pas être trop sollicitant. Si cela est nécessaire, prendre un ou deux jours de repos. On peut aussi effectuer une première cure de vitamines et oligo-éléments afin de bien passer le début de l'hiver. En fin de période , prendre deux à trois jours de repos relatif (actif).

### **B- le travail foncier : véritable base de l'entraînement**

#### **Objectif:**

Habituer l'organisme physiologiquement et psychologiquement, à la future charge de travail. Cette période construira les fondations nécessaires pour l'assimilation du travail plus intensif des phases suivantes .

D'une durée de 5 à 8 semaines, la progressivité sera de mise; d'autres activités telles que le roller ou le ski de fond seront également intéressantes. En effet , ces disciplines ont de nombreux points communs avec le triathlon, aussi bien d'un point de vue métabolique qu'au niveau des sollicitations musculaires. De plus leur pratique permet de rompre avec la monotonie guettant l'athlète lors de cette phase hivernale.

#### **LE CONTENU D'UNE SEMAINE TYPE SERA:**

- 3 séances de natation
- 2 séances de vélo
- 3 séances de course à pied
  
- Séances plutôt longues, sans recherche de vitesse ou d'intensité, vous en aurez plus envie quand il faudra y penser.
- Utilisation de run and bike
- travail au seuil aérobie, néanmoins on gardera tout de même quelques séances de qualité ( en course à pied ) , une fois par semaine, sous forme de vite-lent -vite
- Placez aussi quelques séances de renforcement musculaire car par la suite le travail sera plus intense et pourra entraîner une certaine incompatibilité avec le travail de renforcement musculaire .
- Effectuez quelques séances d'enchaînement velo-course à pied en aérobie : elles auront un double avantage, car elles vous permettront de perdre plus facilement le petit excès de poids hivernal.

#### **NATATION:**

8000 à 10000 m en 3 séances

- orientez les séances sur le kilométrage et non sur l'intensité
- cherchez à nager juste techniquement
- utilisez les quatre nages afin d'améliorez les prises d'appui
- faites du travail musculaire à sec ( chariot, élastiques)

- évitez le travail en pull boy qui modifie la technique de nage en contrariant la position du corps sur l'eau. La nage complète doit être privilégiée. Au cours des prochaines phases de préparation, un travail en combinaison pourra être effectué.
- terminez vos séances par une série de vitesse (important pour augmenter votre vitesse de base). Ce travail a l'avantage, grâce à sa récupération complète, de ne pas être exigeant physiquement.

### **exemple de séance**

- Echauffement 800 m 4 nages ( 100 m normal - 100 m à l'envers )
- pyramide en nage complète(300-400-500-400-300) (r=30")
- 500 m de récupération libre (pull-4 nages .)
- 4\*25 m départ plongé récupération complète 4 à 5 minutes (travail de vitesse)

### **VELO:**

160 Km en 2 séances

- une séance de plu de trois heures en groupe, à allure basse
- quelques séances sur le grand plateau (renforcement musculaire) profitez en pour faire du run and bike ou du VTT en sous-bois, pour varier le contenu de votre entraînement, évitant ainsi une lassitude dans les prochaines semaines.
- travaillez également sur home trainer: séance d'une heure maximum en variant les braquets, permettant d'alterner travail de puissance et de fréquence.

### **COURSE A PIED:**

40Km en 3 séances

- 80% du travail en aérobie
- le reste en travail de plateau ou vite-lent-vite
- une séance d'éducatifs une séance longue d' 1h à 1h30 en endurance fondamentale.

### **RENFORCEMENT MUSCULAIRE:**

- une à deux séances basées sur l'utilisation du poids de son corps, dans des exercices simples, mettant en action les chaînes musculaires utilisées dans la pratique du triathlon.

---

## **2. LA PHASE SPECIFIQUE ORIENTEE:L'ENTRAINEMENT**

## **S'INTENSIFIE**

### **Objectif:**

Amélioration de la Vitesse Maximale Aérobie (VMA) et du temps de soutien de celle-ci (TS VMA) dans les trois disciplines .La durée de cette phase sera de 4 à 5 semaines , divisées en 3 cycles de 10 jours , espacés de 2-3 jours de régénération.

### **LE CONTENU D'UN CYCLE DE 10 JOURS SERA:**

- 1 séance de qualité minimum/cycle/discipline
- 4 séances d'entraînement /cycle/discipline
- Maintenir une séance longue par discipline en aérobie
- surveillance de l'intensité avec le cardio-fréquence mètre

### **NATATION:**

12 000 m en 4 séances /cycle de 10 jours

- 2 séances de qualité ( VMA et TSVMA)
- 1 séance de travail aérobie long
- 1 séance de travail technique

L'amélioration de la VMA se réalise sur des séries de 25 à 75 m , avec une récupération passive. L'amélioration du temps de soutien VMA se réalise sur des séries de 100 à 300 m avec une récupération passive courte ou active. Pour cibler le travail il faut utiliser l'interprétation du test V6' Max.

### **VELO:**

200 à 250 Km en 4 séances/ cycle de 10 jours

- 1 séance longue de plus de trois heures
- 1 séance de récupération libre sur petit plateau
- 2 séances de qualité ( VMA et TSVMA)

L'amélioration de la VMA se réalise sur des séries de 20 à 45 secondes, avec une récupération de même durée. L'amélioration du temps de soutien VMA se réalise sur des séries de 1' à 3'minutes avec une récupération de 1 à 2 minutes.

### **COURSE A PIED:**

45 Km en 4 séances/ cycle de 10 jours

- 1 séance longue de plus de 1h15
- 1 footing de récupération

- 2 séances de qualité ( VMA et TSVMA)

L'amélioration de la VMA se réalise sur des séries de 200 à 300 m, avec une récupération trotinée. L'amélioration du temps de soutien VMA se réalise sur des séries de 600 à 1200 m avec une récupération égale au temps d'effort . Pour cibler le travail il faut utiliser l'interprétation du test de vitesse sur 2000 M.

### **UNE SEMAINE DE RECUPERATION APRES LA PHASE SPECIFIQUE ORIENTEE:**

6 à 7 jours de régénération qui vous permettront de récupérer aussi bien physiquement que psychologiquement. Une réelle baisse de la charge de travail devra caractériser cette semaine composée de deux séances courtes durant trois jours.

Profitez de ce temps libre pour effectuer un bilan sanguin afin de détecter d'éventuelles carences et pour effectuer une visite de contrôle chez votre dentiste.

---

## **3. LA PERIODE DE PREPARATION SPECIFIQUE IRONMAN**

**Cette période de 16 semaines sera composée de 5 phases:**

phase foncière de 7 semaines

une semaine de récupération active

la phase de préparation spécifique de 4 semaines

la phase pré objectif de 3 semaines

les 10 derniers jours d'affûtage

### **LA PHASE FONCIERE DE 7 SEMAINES**

**LE CONTENU D'UNE SEMAINE TYPE SERA:**

- 3 séances de natation

Séances essentiellement aérobies et composées d'éducatifs. Le but sur IRONMAN sera de sortir de l'eau en ayant économisé au maximum vos réserves. "Etre capable de nager économiquement " devra guider votre démarche

- 3 séances de vélo

2 séances de 2 à 3 heures aérobies et une séance longue en groupe ou seul. Les séances longues seul vous permettront d'effectuer un travail psychologique de préparation afin de lutter efficacement contre le syndrome de la lassitude de l'effort qui guette l'athlète sur longues distances.

- 3 séances de course à pied

Une séance aérobie , une longue et une séance composée soit d'un travail de fartleck( alternance libre d'allures) sur terrain accidenté , soit d'éducatifs.

Durant cette phase de 7 semaines le but sera d'augmenter progressivement le volume de travail pour arriver en fin de cycle à effectuer aisément une séance de :

- natation de 3900 m
- vélo de 4h
- course à pied de 1h50

Le volume hebdomadaire type sera en fin de période d'environ 15 h d'entraînement répartis pour :

- la natation : 9 000 m
- le vélo : 300 Km
- la course à pied : 60 Km

Son contenu sera essentiellement composé de séances aérobies et fondières dans les trois disciplines. Un certain travail de renforcement musculaire spécifique par l'intégration de séries en plaquettes pour la natation et le travail sur parcours accidenté en vélo et en course à pied sera effectué. Le travail d'enchaînement fera également partie intégrante de votre entraînement.

Point important : N'oubliez pas de programmer tous les 10 jours une séance de VMA ou de TSVMA afin d'entretenir les habiletés précédemment développées .

### **LA PERIODE DE RECUPERATION ACTIVE= 1 SEMAINE**

La qualité d'un entraînement ne se juge pas à l'analyse simpliste du volume et de l'intensité de travail mais plutôt à l'assimilation des séances . Gardez toujours à l'esprit la notion de rentabilité du travail effectué. Durant cette semaine réalisez 2 séances de natation, une ou deux de vélo et deux de course à pied , le tout peu intense et court

### **LA PHASE DE PREPARATION SPECIFIQUE DE 4 SEMAINES**

Véritable travail orienté IRONMAN, on va modifier la charge de travail en intégrant des séances de qualité .La charge de travail devenant conséquente et afin de limiter les risque de blessure , supprimez le renforcement musculaire.

### **LE CONTENU D'UNE SEMAINE TYPE SERA:**

- 3 séances de natation

une séance par semaine devra être composée de séries moyennes à longues par exemple :  
4\*400 crawl récup 30" ou 8\*300 (25 vite-75 soutenu) r=30" ou  
une pyramide descendante 800+700+600+500+400 r=45" ou une pyramide  
200+400+600+800+600+400+200 r=30" à 40"

exemple de séance de 3900 m :

- 800 m (200 crawl,200 pull,200 pull plaquette,200 crawl)
- 12\*50 crawl progressif récup=10"
- 4\*500 (25 vite/25 moyen/, 50 vite/50moyen , 75 vite/75 moyen ) r=20"
- 2\*150 battements
- 200 souple

- 4 séances de vélo dont une longue de 5 à 6h (tous les 10 jours ) et une de qualité à allure de course

Ainsi, outre le travail long il faudra également privilégier le travail d'allure spécifique:

- Echauffement 40'
- série de 5'-10'-10'-5' 80-85% récup=2'
- retour au calme 45'

-3 séances de course à pied dont une longue de 1h50 à 2h30 (tous les 10 jours ) et une séance de qualité

En course en pied , le principe reste le même qu'à vélo , séances longues et séances de qualité du type :

- 20' échauffement
- 5'+7'+5' (intensité entre 80 et 85%) récup=3' trotté
- 15' retour au calme

En fin de cycle vous serez capable de supporter aisément des séances de:

- natation de 3900 m
- vélo de 6h
- course à pied de 2h20

---

## 4. LA PHASE DE TYPE PRE-OBJECTIF: 3 SEMAINES

LE CONTENU D'UNE SEMAINE TYPE SERA:

- 2 séances de natation

On garde toujours une séance composée d'éducatifs et on programme une séance d'entraînement d'allures .

- 3 séances de vélo

Maintien du travail aérobie et programmation tous les 10 jours d'une séance spécifique d'allures

- 2 ou 3 séances de course à pied

Le principe est le même qu'à vélo. La séance d'allure vous permettra d'être capable le jour j d'évoluer à la bonne vitesse sans commettre l'erreur de partir en surrégime lors des premiers 15 kilomètres.

Ce bloc de travail est le plus délicat à programmer. Vous avez déjà plus de 25 semaines de travail derrière vous et la charge de travail de certaines séances spécifiques nécessite une gestion judicieuse de la récupération. Raison pour laquelle le nombre de séances diminue. La récupération est importante car on doit recharger les batteries tout en essayant d'affiner l'état de forme. Durant cette phase essayez de nager en eaux libres.

exemple de séance de qualité:

en vélo:

- Echauffement 40'
- 6\*20' intensité 80% récup=10'
- 40' souple retour au calme

en course à pied:

- 15' Echauffement
- 3000-2000-1000 à 85% r=3'
- 15' retour au calme

ou encore

- 15' Echauffement
- 3\*20' intensité 80% récup=6'
- 15' retour au calme

## **5. LA PHASE D'APPROCHE=10 DERNIERS JOURS AVANT L'OBJECTIF**

Une mauvaise gestion de votre phase d'approche peut annuler tous les bénéfices de votre préparation et du travail précédemment réalisé.

Le but de cette phase d'approche sera d'une façon générale d'assurer votre régénération physiologique, physique et psychologique afin d'arriver sur l'épreuve avec le maximum de ressources. L'organisation de la phase d'approche est dictée par la mise en place du phénomène de surcompensation.

### **ORGANISATION DE LA PHASE D'APPROCHE:**

Dernière grosse sollicitation à j-10  
récupération de j-9 à j-5  
nouvelle sollicitation à j-4  
Récupération de j-3 jusqu'à la course.

#### **Dernière grosse sollicitation à j-10**

L'objectif sera d'effectuer une dernière séance véritablement sollicitante, de type intervalles moyens, voire une séance d'allure de course.

Par exemple :

en natation(3500 m):

- 6\*100 4 nages
- 300 jambes variés
- 3\*400 récup=25" ( 1 crawl, 1 pull, 1 pull plaquettes )
- 200 dos crawlé
- 2\*400 récup=25" en crawl
- 300 récup libre
- 4\*25 sprint r=2'

en vélo( environ 3h00):

- 1h aérobie
- puis travail en cote(4 à 5 %) ou 8\*6' à allure de course, r=3'
- 1h aérobie

en course à pied

- 20' échauffement
- 4\*3000 intensité 80% , récup 3' à 60%
- 10' souple

### **récupération de j-9 à j-5**

durant ces 5 jours, le but sera de préserver une activité physique afin de maintenir les acquis et les habiletés motrices. Les séances seront constituées de sollicitations moyennes à faible (toujours inférieur à 75%). De préférence, placez un footing voire une séance longue à j-6 .

### **nouvelle sollicitation à j-4**

Le but est de renforcer l'effet de surcompensation. Cette sollicitation devra être de préférence de type séances d'intervalles courts, une séance de vitesse ou une séance de cote légère , moins importante qu'à j-10.

par exemple :

en vélo:

- 40'echauffement
- travail de cote ( 4 ou 5%) ou 6\*4' r=2'
- 50'souple

en course à pied:

- 20' échauffement
- 3\*vite/lent/vite2'/2'-3'/3'-2'/2') intensité 85%
- 10' retour au calme

### **Récupération de j-3 jusqu'à la course.**

Les trois derniers jours seront dictés par un seul mot d'ordre: récupérer. A j-3 nous vous conseillons d'effectuer un petit footing court et peu intense. 2 jours avant la course, une journée de repos complet s'impose. La veille de la course nous vous conseillons de préserver une petite séance. Sur la base d'une petite sortie vélo de 1h avec 10' de course à pied souple enchaîné. Cela permettra outre une prise de sensations de vous mettre dans le bain psychologiquement .

### **UNE FOIS LA LIGNE D'ARRIVEE FRANCHIE ?**

La première chose à faire est de bien se couvrir afin d'une part de ne pas attraper froid et d'autre part de garder vos muscles au chaud. Tout en marchant durant cette première heure consommer régulièrement votre boisson de l'effort. En effet, cela permettra d'assurer tout de suite un apport destiné à optimiser votre réserve en glycogène. Des boissons à base de maltodextrine seront utiles et vous permettront de pallier le manque d'appétit que vous ressentirez au cours des premières heures post -épreuve. Un apport total de 25g de glucides par heure est nécessaire afin d'assurer une resynthèse de votre glycogène hépatique et musculaire .

Au cours des premières heures hydratez vous en continu. Des urines claires seront le premier signe d'une bonne réhydratation. Prenez garde à votre estomac et vos intestins. En effet il est courant de constater que l'apport sanguin au niveau de ces organes a été réduit à son strict minimum durant l'épreuve et vous devrez en tenir compte car une alimentation trop riche, trop importante ou trop acide pourrait entraîner des douleurs .

Le premier repas, léger, sera essentiellement composé de glucides (riz blanc, pommes de terre, raisins secs, miel, muesli), n'oubliez pas que vous avez brûlé en moyenne l'équivalent de 500 g de glucides! Lors de ce repas consommez différentes formes d'aliments, votre organisme ne les assimile pas tous de la même manière et cette diversité permettra une assimilation et une recharge des stocks plus rapides. Par exemple , une soupe de légumes accompagnée de féculents permettra de renforcer encore le processus de réhydratation et un apport en sels minéraux. Evitez la viande. Pour les jours suivants continuez à vous hydrater sans relâche et notamment avec des eaux bicarbonatées et fortement minéralisée afin de favoriser un apport supplémentaire en sodium , potassium, et magnésium.

### **LE LENDEMAIN D'UNE COURSE:**

nous vous conseillons d'effectuer une séance souple et courte en vélo ou natation, si vous le pouvez, car certains d'entre vous auront bien souffert musculairement et le moindre effort leur sera impossible.

### **LE SURLENDEMAIN D'UNE COURSE :**

une journée de repos complet s'impose !!!

### **TROIS JOURS APRES LA COURSE :**

L'objectif reste la récupération, grâce à une petite séance de natation par exemple

En général, une phase de récupération de 5 à 6 semaines est nécessaire afin d'avoir récupéré

réellement de votre IRONMAN. Il n'est pas rare que 10-15 jours après l'épreuve vous ailliez un pic de forme. Mais, contrôlez vous car une reprise trop rapide de l'entraînement peut être préjudiciable et tôt ou tard, vous devrez à nouveau observer une période de repos. Durant 4-5 jours nous vous conseillons de pratiquer soit du vélo, soit de la natation. Cette dernière est intéressante car l'eau permettra un meilleur relâchement musculaire. Les massages, les séances de stretching, le sauna et le hammam sont très intéressants en vue d'optimiser la récupération. Concernant le sauna et le hammam, assurez vous d'être bien réhydraté avant de profiter de leur vertu sur la récupération musculaire.

Durant les quinze jours suivants, votre entraînement devra se limiter à des séances de type footing ou des sorties courtes à vélo, toujours à allure souple et systématiquement suivies d'étirements.

A partir de la troisième ou quatrième semaine, vous pourrez à nouveau placer des séances de type VMA (30"/30" ou 1'/1'). Puis progressivement vous pourrez reprendre un travail normal à l'entraînement, orienté vers votre nouvel objectif. "

---

## Un autre plan d'entraînement

La préparation pour un Ironman : exposé relaté par Laurent Lejeune et Jacques Wiame, et présenté par le fameux triathlète belge Jean Moureau. Un document fort intéressant vous est proposé dans ce dossier.

Le samedi 9 novembre 2002, Laurent Lejeune et Jacques Wiame ont assisté, à Louvain-la-Neuve (Belgique) à un exposé de Jean Moureau, - le premier belge à avoir porté haut les couleurs belges à l'Ironman d'Hawaï (2 fois 8ème, si nos souvenirs sont exacts) et maintenant responsable technique de la Fédération Francophone de Triathlon (LBFTD)-, concernant la "Préparation pour un Ironman".

Ils vous font part ci-dessous d'un certain nombre de lignes directrices et de particularités qu'ils ont relevées dans le plan que Jean a développé lors de ce colloque organisé par la LBFTD.

Remarque préalable : Jean Moureau n'a pas la prétention de proposer un système idéal ou une solution unique, mais il se fonde sur une expérience personnelle qui s'est affinée au fil des années et au contact de nombreux autres triathlètes de haut niveau. Cela lui a en tout cas permis de faire une belle carrière de triathlète tout en restant semi-professionnel. Chacun doit adapter son système d'entraînement à son niveau, son emploi du temps et son passé de sportif.

La programmation des entraînements part d'un "objectif Ironman" situé en juillet/août pour un triathlète qui s'entraîne 9 fois par semaine (considéré par Jean comme idéal).

### **Octobre – Mi novembre**

A la fin d'une saison, Jean insiste pour s'octroyer 3 semaines de repos complet, afin de permettre à son corps de se refaire une santé.

Ensuite, reprise très légère (la saison sera longue) jusqu'à la mi-novembre.

### **Mi-novembre – Fin décembre**

Jean travaille selon un cycle de 4 semaines : 3 semaines lourdes et une légère, en gardant un jour de repos par semaine.

La première partie de l'hiver est caractérisée par un entraînement peu intense et à volume relativement réduit.

Natation Séances variées de 2 à 3 km axées sur la technique (no junk miles). Séance d'entraînement type : 400 échauffement, 6\*100 technique, longue série de minimum 400m avec variation de rythme (ex: 200m à 60, 70, 80 et puis 90%), jambes, retour au calme. Pas d'intervalle à cette époque-ci de l'année.

Vélo 1 séance home trainer de 30-40', 1 séance VTT sur parcours roulant, 1 sortie route souple (ex: 42\*16) en commençant à 40km pour monter progressivement à 80km fin décembre.

Cà 3 séances d'endurance

### **Janvier-février**

L'accent est toujours mis sur l'endurance mais avec néanmoins de brefs pics d'intensité pour empêcher le système cardio-vasculaire de s'endormir.

En outre, Jean introduit dès janvier-février de petits enchaînements càp après les sorties vélo du week-end, la partie càp étant considérée comme une unité d'entraînement.

Natation : 2 séances orientées-technique (voir ci-dessus), avec inclusion des 4 nages pour améliorer les appuis, et 1 séance de fartlek de type 75V-25L, 50V-50L, 100V-100N, etc. Eviter de faire à la fois de l'endurance, de la vitesse ET de la technique dans le même entraînement.

Vélo : 1 séance home trainer de 30-40', 1 séance VTT ou route sur parcours roulant, 1 sortie route souple (de 40 à 100 km mi février), suivie de 30' càp très relax, en enchaînement.

Càp en plus de l'enchaînement vélo, 1 séance d'endurance de 40' à 1h10 mi-février et 1 séance de fartlek (4'N - 1'V, 7'N - 3'V, accélération côtes, etc).

### **Mi février – Fin mars**

Introduction des intervalles dans le programme càp et natation, augmentation progressive des kilomètres en vélo (jusqu'à 140km fin mars ... sur petit plateau) et càp (1h40 fin mars).

Natation : 1 séance endurance, 1 séance axée 4 nages avec quelques 50 ou 100m rapides (pas à fond) et une séance d'intervalles avec série de 300, 400 ou 500m (récup' resp. 25", 30", 35") + travail avec plaquettes pour préparer la 1ère compèt' en mai (permet d'augmenter la force et les appuis).

Vélo : 1 séance de 30 à 60 km en semaine, 1 séance de 100 à 140 km le week-end (100-110-120-0-120-130-140-0), enchaîné avec 30/40' càp facile/sans forcer, et 1 séance 60km très relax, en souple (42\*15, 42\*16). Eventuellement un peu de grand plateau en fin de séance.

Càp : en plus de la séance d'enchaînement vélo/càp, 1 séance d'endurance de 1h10 à progressivement 1h40, et 1 séance d'intervalles avec séries de 400, 600, 800, 1000 ou plus.

### **Avril**

D'une manière générale, l'ensemble de l'entraînement est marqué par une augmentation assez forte des intensités (natation : distances courtes avec récup courte; vélo : séances spécifiques avec travail de force, notamment pour ceux qui ne font pas d'haltères; càp : intervalles, avec

toutefois accent mis sur le nombre de répétitions plutôt que sur la vitesse). Simultanément: Le volume grossit : une sortie càp/sem monte jusqu'à 27 km et une sortie vélo/sem monte jusqu'à 150 km fin avril avec enchaînement càp de 30 à 40' :

Jean fait régulièrement précéder un tel entraînement d'un bref passage à la piscine qualifiant l'ensemble de ces enchaînements d'"Ironday" ou "mini-triathlon".

Moment idéal pour faire des stages !

Natation : 1 séance endurance, 1 séance intervalles spécifiques avec test chrono, et 1 séance vitesse (3-4 fois 100m avec 10-15" récup').

Vélo : 1 séance de 60 km à mi-semaine, 1 séance jusqu'à 150km avec 30/40' càp enchaîné et une séance force avec 5 à 8 fois 1km en côte.

Càp 1 séance récup', 1 séance de 23 à 27km et 1 séance de 5 à 8 fois 1000m en 4' (plutôt que 3-4 fois en 3'30 !)

### **De mai à l'Ironman**

Idem qu'au mois d'avril mais en y incluant 1 ou 2 ¼ de triathlon (en privilégiant ceux où le drafting est interdit) et un ½, suffisamment loin du jour "I" (comme Ironman, of course !) – au moins 3 semaines-, comme entraînement poussé.

Voici le type de schéma précédant un ¼ le week-end: maximum 120km vélo mercredi 1h10 càp jeudi repos vendredi/samedi

Avant et après l'Ironman

Avant diminution progressive de la charge d'entraînement avec suppression des intervalles.

Après 1 semaine très à l'aise avec un peu de vélo et de natation, puis 1 semaine de repos complet, puis 4 semaines sans forcer en reprenant progressivement ses sensations. Six

semaines de récupération sont nécessaires pour refaire un autre Ironman ... mais ceci reste fort théorique et ne constitue sans doute pour beaucoup qu'un minimum.

---

### **Quelques conseils nutritionnels**

Une alimentation idéale devrait être composée de 40% d'hydrate de carbone, 30% graisse et 30% protéines.

Pour l'anecdote, Jean se faisait régulièrement un plat mélangeant lentilles, pâtes complètes, huile d'olive, cottage cheese et raisins secs. Il paraît qu'on s'y habitue... Il recommande aussi de ne pas manger de steak après une longue séance.

#### **Pendant l'épreuve :**

pas de sucre rapide, manger du solide (une couque en petits morceaux pour celles et ceux qui n'aiment pas trop les barres), ne pas manger trop.

Le matin avant l'Ironman, Jean mangeait souvent du gruau d'avoine (un vrai gastronome !) avec du yoghurt mi-écrémé et du muesli. Le repas le plus consistant doit être pris la veille à midi.

Personnellement, il n'était pas très positif sur les boissons énergétiques (trop sucrées) sauf Evergreen. L'idéal selon lui était de diluer les boissons classiques ou de combiner eau et sel/potassium.

Autres commentaires Jean insiste sur le fait que le triathlète ne doit jamais se trouver un "sur régime" à l'entraînement et souligne que s'il se sent exagérément fatigué, il a tout intérêt à prendre du repos plutôt que de continuer ses entraînements avec un excès de fatigue, qui gâche la qualité des entraînements et est propice aux blessures. Il est peu favorable à l'introduction de courses à pied sur route ou de cyclo-sportives dans le programme général.

Il estime que l'effort fourni lors de ces épreuves nécessite une trop longue récupération qui

perturbe le schéma général de l'entraînement. Jean recommande un test de lactate toutes les 10 semaines et 3 fois par an (début de saison, janvier/février, avril/mai). Jean recommande aussi une plus grande utilisation du cardio-fréquencemètre en natation pour mieux respecter ses seuils et ajuster sa vitesse.

---

### **Quelques points de vue trouvés sur les forums... pour optimiser ton temps d'entraînement:**

- alterner les semaines avec volume cap et vélo: 1 semaine sur deux tu fais plus de vélo que de cap;
- si tu as déjà une bonne technique en nat, tu peux limiter ton entraînement nat à quelques mois avant la compét. tu n'as certainement pas besoin de nager 2 ou 3x par semaine pendant toute ta préparation. Compte tenu de l'importance de la natation ds un IM pour réaliser un temps de 11h, il faut plutôt nager cool en 1h15 (en t'entraînant peu) plutôt qu'arriver à nager en 1h (en devant t'entraîner 3x par semaine);
- l'idéal est de prévoir une période où tu vas pouvoir augmenter le volume vélo (pour arriver à faire plusieurs sorties de 5h): cette période doit être de préférence 5 ou 6 semaines avant la compét.
- si tu peux intégrer dans ta préparation une ou deux semaines de vacances pendant laquelle tu vas pouvoir faire du volume c'est encore mieux.
- choisis un IM dont le profil et les conditions de température correspondent à ton entraînement: pour faire Embrun, faut s'entraîner en montagne..bon c'est une évidence. Pour faire un IM dans la chaleur, faut aussi s'acclimater à la chaleur...Faire Langkawi à la sortie de l'hiver, c'est dur, dur si tu t'entraînes qu'en France.
- ne néglige l'aspect matos et alimentation, ainsi que ton hygiène de vie (sommeil, alimentation, surpoids..)

- compte tenu de ton objectif, 11h et de ton temps d'entraînement limité, il faut certainement se concentrer sur un entraînement à intensité basse (et oublier les séances de fractionné trop dures en cap). Ton objectif marathon sera sans doute de courir à 11 km/h donc des séances VMA t'apporteront pas grand chose. Je les remplacerai plutôt par des enchaînement vélo (ou HT) / CAP. En vélo, en revanche, un peu de travail en puissance peut payer pour augmenter ta moyenne et arriver plus frais en CAP.

faire 10H/semaine avec femme, enfants, boulot, transport, faire les courses, etc... la vraie vie quoi, c'est déjà un exploit!!

=> optimise ton contenu plus que le kilométrage ou le nbre d'heures à savoir

nat -> technique, travail vma, soutien, .... Total 2-3H/semaine

vélo -> 1 séance HT x 45' (travail force, vitesse), bosses ( séance de 2H rythme), sortie longue 3H avec soit des bosses (qui te fera travailler la puissance ) soit des séquences allure MD ou CD à répéter 2 ou 3 fois. En approche passe à 4H. Total 6-7H

cap-> privilégie le travail d'enchaînement (ainsi 45' après ta séance de 2H ou 3H sera plus bénéfique qu'un footing de 45' à sec). fais un peu de rythme si pas enchaînement du type 5x5' , garder 1 sortie longue de 1H15-1H30(en approche)/semaine Total 2H30-3H

voilà ça fait ~10H en situation normale, 13H en approche ( période spé)

avec ça, ça passe mais attention, le seul training ne suffit pas

- stratégie de ravitaillement (prévention de l'hypo + ennuis gastriques)
  - stratégie de prévention de l'hyperthermie-déshydratation
  - approche mentale, motivation
- sont aussi importants

au minimum je ferais ça pour tenter l'im

3 séances de natation dont une de 4km non stop

3 séances de vélo :

- une rapide d'au moins 2h
- une souple de 2h30-3h
- une longue (6h) avec des exercices (force dans les côtes, vitesse sur el plat et les descentes, quelques sprint courts à la fin)

3 séances de cap:

- une séance de fractionnés
- une séance 1h30 progressif
- une sortie longue de 2h15

Soyons raisonnables, avec 30H/mois bien construit en période non spécifique (qui peut ne durer que 5 semaines à tout casser) on peut largement progresser en vélo et en cap tout en conservant des acquis de base en natation qui seront développés à partir du début de la période spécifique.

Cela fait 7/semaine :

- 1 séance natation d'1h
- 2 à 3 séances cap de 45'/1h
- 2 à 3 séances de HT de 45' à 2h grand max (ou sortie "nature")

Il est possible aussi de profiter de la séance piscine pour faire un enchaînement cap\*piscine\*cap avec la première partie cap une vingtaine minute souple + éducatifs et la seconde partie du seuil (5' mise en route - 10/15' rapide et retour au calme par exemple). Cela permet d'économiser un trajet voiture et d'optimiser le temps d'entraînement.

L'essentiel est de balayer en permanence tous les registres : VMA/PMA courte ou longue, force, vitesse (marche aussi pour la cap : grande ou petite fréquence de pas), travail technique, seuil, etc... en variant à chaque fois les temps d'effort/temps de récup/intensité pour éviter la monotonie, perturber l'organisme en permanence, travailler toutes les filières.

Ensuite il ne reste plus qu'à faire quelques sorties plus longues avec toujours du qualitatif, quelques bons enchaînements, un peu plus de natation et c'est parti!

Je pense qu'en ayant un entraînement très rigoureux et en se connaissant bien il est possible de terminer un IM tout à fait honorablement (pas à l'agonie, chrono correct pour son niveau) avec une 20aine d'heure par mois toute l'année, 4/5 semaines plus spécifiques et 1/2 semaines d'affutage.

L'entraînement spécifique peut être remplacé par des courses faites à 90% des capacités (MD par exemple, ou CD suivi ou précédé d'une petite séance vélo...) pour éviter la monotonie...

Pour 10h je préconise :

Natation :

2x1h (2500 à 3000m) avec une séance orientée endurance et la seconde orientée fractionné

CP :

45' à 1h fractionné court (VMA) puis fractionné développement seuil anaérobie (capacité à tenir la VMA et amélioration du rendement de la "machine") engendrant un amélioration de la vitesse en footing (quelques mois pour passer de 12km/h à 14km/h en footing en aérobie), 1 footing long 2 heures maxi (C'est amplement suffisant) Possibilité de remplacer la séance de fractionné par un footing cool et de mettre dans la sortie longue 2x10' à 2x15' à allure inter seuil, voir seuil anaérobie.

Cyclisme :

1 séance de HT PMA puis seuil anaérobie (même principe que la CP). Une sortie longue de 4 heures (C'est déjà bien) sans chercher à se mettre dans le rouge, avec un peu de dénivelé (pourquoi pas !)

Pour un IM le travail de la transition n'est pas indispensable et peut-être remplacé par la sortie à vélo longue le samedi (par exemple) et footing long le dimanche(par exemple !) avec les muscles un peu raides de la sortie à vélo de la veille.

Cela donne 6 entraînements par semaine et offre une journée de récup que l'on peut consacrer à autre chose.

A noter que cela donne à tout casser 3 heures de fractionné intense par semaine.

Plus généralement, on peut dire que le "minimum syndical" pour finir un IM proprement est de faire l'équivalent de l'épreuve chaque semaine.

Ca peut se décomposer en 6 séances, pour chaque sport une longue et une d'intensité/fractionné long

Par ex: N 1 + 1 h, V 4 + 2 h, Cp 2 + 1 h (avec petites adaptations selon le niveau)

L'autre aspect du "minimum syndical" est de répéter le traitement 10 ou 12 fois.

Ajouter une semaine de récupération toutes les 3 semaines (toutes les 2 semaines si vous n'êtes plus tout jeune ), plus évidemment celle d'avant course, et ça fait un programme de 4 à 5 mois.

En faisant les grosses séances le WE il reste à trouver 4 créneaux d'1 heure dans la semaine.

source: <http://bello-triathlon.over-blog.com/>