

# TRIATHLÈTES LES SALLES SONT FAITES POUR VOUS !

L'hiver, c'est le moment idéal pour travailler l'enchaînement des trois disciplines ! Les différents appareils de cardiotraining peuvent reproduire les sollicitations du triathlon. Profitez-en !  
Conseils et idées de *SANTÉSPORTMAG*.

PAR LE DOCTEUR STÉPHANE CASCUA, MÉDECIN DU SPORT.

**L**e travail des transitions est essentiel pour réussir et se faire plaisir en triathlon. Bien sûr, vous devez peaufiner la logistique et la technique : ne pas vous prendre les pieds dans votre combinaison, mettre votre casque dans le bon sens et enfiler aisément vos chaussures. Il est aussi particulièrement bénéfique d'entraîner l'aspect énergétique et gestuel de ces enchaînements. À l'occasion du passage de la natation au vélo, les muscles des jambes apprennent à éliminer l'acide lactique venu des bras. Lors du changement vélo/ course, les muscles passent d'une contraction par simple poussée à une sollicitation par bondissement : pas évident !

“ EN SALLE, LES TRANSITIONS SONT ULTRARAPIDES CAR VOUS NE CHANGEZ PAS DE TENUE. LES ADAPTATIONS PHYSIOLOGIQUES SONT STIMULÉES. ”

De surcroît, votre buste, horizontal depuis longtemps, adopte une posture verticale ; votre colonne et les muscles de votre dos sont contraints de réagir rapidement. En salle, vous pouvez aisément multiplier ces demandes d'adaptation.

#### CHOISISSEZ VOS APPAREILS

Le rameur sollicite particulièrement les membres supérieurs notamment les pectoraux et les dorsaux. Les jambes travaillent peu car elles ne soulèvent pas le poids de votre corps. Votre bassin se contente de glisser sur le rail horizontal. Dans ces conditions, vos membres inférieurs ont juste pour mission de transmettre la force exercée par les bras. Ces derniers étant plus faibles que vos jambes, la tâche se révèle aisée. Ces critères biomécaniques font du rameur,





31

ERIK SANSON/GETTY IMAGES/COORBIS

notre « simulateur de natation ». Le geste n'est pas spécifique du crawl mais il s'agit d'une bonne approche énergétique. En revanche, si vous faites de la brasse, vous êtes avantagé ! Sur rameur, la traction symétrique de vos bras se rapproche de votre nage préférée. Pour plus de ressemblance, lorsque vous avancez les mains, n'hésitez pas à allonger votre buste et à mettre la tête entre les bras. Au moment de la traction redressez-vous, écarter les coudes... et même les genoux. Vous faites de la brasse coulée, au sec et au chaud ! Dans quelques mois, vous serez le bienvenu en compétition ! Le triathlon pour le plaisir et la santé... c'est aussi en brasse !

Vélo et tapis de course sont installés juste à côté du rameur : allez-y ! Dans certaines salles, vous disposez de vélos « spinning ». Vous y retrouvez véritablement une ergonomie de vélo de course. Penché en avant, il est possible de serrer les cale-pieds et de tirer sur les pédales ; c'est encore mieux que le vélo de cardiotraining traditionnel. Les transitions entraînent votre organisme aux changements de position et de contractions musculaires inhérents au triathlon. N'hésitez pas à forcer les contrastes pour stimuler les adaptations : tirez sur les bras en rameur, penchez-vous en avant à vélo, poussez sur de grosses résistances avant d'aborder le tapis. En salle, lors du changement d'appareil, inutile de modifier votre tenue vestimentaire. Du coup, la transition est ultrarapide. Voilà qui booste les processus d'adaptation... encore plus que sur le terrain !

}



LE SALON  
DE TOUS LES COUREURS

DU 7 AU 9  
AVRIL 2011

PARC DES EXPOSITIONS DE PARIS  
PORTE DE VERSAILLES - HALL 4

[www.parismarathon.com](http://www.parismarathon.com)

**ENTREE  
GRATUITE**

JEUDI 7 AVRIL DE 15H À 20H  
VENDREDI 8 AVRIL DE 10H À 20H  
SAMEDI 9 AVRIL DE 9H À 20H

CHAUSSURES - TEXTILES - CONSEIL - ENTRAÎNEMENT - DIÉTÉTIQUE

## TRIATHLON

32

L'elliptique est aussi très intéressant pour le triathlète. Occasionnellement, il peut faire office de « simulateur de natation ». Le geste alternatif des membres supérieurs s'apparente à celui du crawl. Il suffit alors de réduire le travail des jambes et d'insister sur les bras. Pour plus de spécificité, certains appareils se caractérisent par un mouvement des pieds quasi horizontal. Le genou reste au voisinage de l'extension, seule la hanche se mobilise... un peu comme en crawl ! Quand le parcours des pédales est plus « elliptique », le geste avoisine celui de

la course. En effet, les amplitudes sont voisines et il s'agit des mêmes chaînes musculaires croisées. L'appui se fait simultanément sur les deux jambes et il n'y a pas d'impact. Voilà qui permet de simuler occasionnellement la course tout en limitant les microtraumatismes. De surcroît, le travail majoré des bras augmente la demande sanguine et accroît la sollicitation cardiaque : pas mal !

**TRIATHLON COMPLET ET ENCHAÎNEMENTS MULTIPLES !**

Vous pouvez réaliser un véritable « triathlon en salle ». Échauffez-vous sur le rameur. Enchaînez avec le vélo et le tapis. Travaillez à l'intensité de votre choix. Vous pouvez même insérer quelques fractionnés sur chacun des simulateurs. Enfin, récupérez tranquillement sur le tapis. De temps à autre, si vous êtes crawlleur, commencez par l'elliptique en tirant sur les bras. En cas de séance de récupération, ménagez votre appareil locomoteur en remplaçant le tapis par l'elliptique. Voici quelques idées en encadré :

### TRIATHLON EN SALLE

#### TRIATHLON EN SALLE « RÉCUPÉRATION »

Rameur	Échauffement 5 minutes
Rameur	10 minutes en « aisance respiratoire »
Vélo	10 minutes en « aisance respiratoire »
Elliptique	10 minutes en « aisance respiratoire »
Elliptique	Récupération 5 minutes

#### TRIATHLON EN SALLE « MINI COMPÉT' »

Rameur ou Elliptique	Échauffement 10 minutes
Rameur ou Elliptique	10 minutes avec légère augmentation rythme respiratoire : « Je peux parler mais pas chanter ».
Vélo	30 minutes avec légère augmentation rythme respiratoire : « Je peux parler mais pas chanter ».
Tapis	15 minutes avec légère augmentation rythme respiratoire : « Je peux parler mais pas chanter ».
Tapis	Récupération 5 minutes

#### TRIATHLON EN SALLE « AU SEUIL DE L'ESOUFFLEMENT »

Rameur ou Elliptique	Échauffement 10 minutes
Rameur ou Elliptique	5 à 10 minutes. Essoufflement léger : « Je ne peux énoncer que 6 à 8 mots d'affilée ».
Vélo	10 minutes. Essoufflement léger : « Je ne peux énoncer que 6 à 8 mots d'affilée ».
Tapis	5 à 10 minutes. Essoufflement léger : « Je ne peux énoncer que 6 à 8 mots d'affilée ».
Tapis	récupération 10 minutes

En salle, il est possible d'opter pour un entraînement taxé sur les « multi enchaînement ». Le sujet de cette séance est l'adaptation de l'organisme aux transitions. Pour plus de spécificité énergétique, effectuez ces exercices à « intensité compétition » puis récupérez activement sur l'un des simulateurs. Pour les adeptes du « sports santé », l'« intensité compétition » avoisine l'aisance respiratoire !

#### TRIATHLON EN SALLE « FRACTIONNÉ LONG »

Rameur ou Elliptique	Échauffement 10 minutes
Rameur ou Elliptique	6 minutes : essoufflement net et croissant. 3 minutes faciles
Vélo	6 minutes : essoufflement net et croissant 3 minutes faciles
Tapis	6 minutes : essoufflement net et croissant. 3 minutes faciles
Tapis	récupération 5 minutes

#### TRIATHLON EN SALLE « FRACTIONNÉ COURT »

Rameur	échauffement 15 minutes
Rameur	1 minute « vite »... un peu plus dur que « fractionné long ». 1 minute « lent »... très facile. Pendant 4 à 7 minutes.
Vélo	1 minute « vite »... un peu plus dur que « fractionné long ». 1 minute « lent »... très facile. Pendant 4 à 7 minutes.
Elliptique (> tapis car les modifications rapides de vitesse y sont difficiles) :	1 minute « vite »... un peu plus dur que « fractionné long ». 1 minute « lent »... très facile. Pendant 4 à 7 minutes.
Elliptique ou Tapis	Récupération 10 minutes

#### MULTI ENCHAÎNEMENT EN SALLE

Échauffement	Rameur, vélo, tapis... chacun 3 minutes
Multi enchaînement	« Rameur + Vélo + Tapis », 3 à 5 fois.
• Rameur	3 minutes « intensité compétition »
• Vélo	3 minutes « intensité compétition »
• Tapis	3 minutes « intensité compétition » + ou -
• Tapis	1 minute de récupération facile
• Rameur	1 minute d'intensification progressive
Récupération	Elliptique = 10 minutes