



LE TRIATHLON POUR LE MARATHON

Ces deux compétitions emblématiques de l'endurance sont faites pour s'entendre ! Pratiquez le triathlon pour préparer votre prochain marathon. Profitez des qualités acquises dans toutes les disciplines. Réduisez votre risque de blessure. Augmentez votre plaisir !

PAR LE DOCTEUR STÉPHANE CASCUA, MÉDECIN DU SPORT.

Courir, toujours courir ! Quand la charge de travail augmente, vous traînez un peu les pieds pour enfiler vos baskets. Alors, diversifiez les activités, variez les plaisirs ! Vos cuisses sont durcies par une grosse séance de course : allez pédaler, nager. Votre beau vélo bondit quand vous écrasez les pédales, vous renouez avec les sensations de la vitesse. Les kilomètres s'enchaînent plus rapidement. Vous traversez de jolis villages que vous n'aviez jamais vus en courant. À la piscine, l'apesanteur vous soulage du choc des foulées, même lors des entraînements intenses. Vous sentez vos bras travailler puissamment et votre dos s'alléger. En sortant de la piscine, vous percevez une véritable détente : vous

avez retrouvé le bonheur de bouger ! De plus, votre collègue Jean-Pierre, toujours un peu jaloux, sait désormais que vous êtes marathonien et... triathlète ! Ça aussi, c'est bon pour le moral !

DE L'ENDURANCE POUR L'ENDURANCE

Pour terminer un Ironman au cours duquel se succèdent 3 600 m de natation, 180 km de vélo et 42 km de course, les champions nous ont montrés qu'il était inutile de courir autant qu'un marathonien. Le travail réalisé dans les autres disciplines complète aisément la différence de kilométrage. On parle de « mécanisme de transfert ». De façon comparable, un entraînement mixte et moins « copieux » permet de finir un marathon. Pour des qualités physiques données, un triathlon « courte distance » (1 500 m de natation, 40 km à vélo, 10 km de course à pied) se termine dans un temps légèrement inférieur à un marathon. Cet ordre de grandeur voisin reflète la nécessité d'un volume d'activité cardio-vasculaire équivalent. Mieux encore, le travail en

natation et à vélo bénéficie au coureur.

DE LA NATATION POUR COURIR

En nageant, trois paramètres favorisent le retour du sang vers le cœur : la position horizontale, la pression et la fraîcheur de l'eau qui compriment les veines des jambes. Ce phénomène potentialise l'intérêt des séances intensives et de régénération aquatique. Ainsi, les cavités cardiaques se dilatent mieux. Cette mise en tension stimule l'éjection du sang, on parle d'« effet STARLING ». Ce gain d'élasticité du cœur est très utile en course à pied. Il est plus nettement obtenu lors des entraînements intermittents, particulièrement au début des phases de récupération. La piscine se prête aisément au travail fractionné court de type « 25 m vite/ 25 m lentement ». Ainsi, vous faites progresser votre cylindrée ou « VO2 max » sans courir à vive allure, en ménageant votre appareil locomoteur. La natation améliore le retour veineux et mobilise les muscles sans freinage. Ils ne sont pas dilacérés par l'amortissement de chaque foulée. En brasse, le mouvement du genou

“ LES ÉTUDES SONT UNANIMES : LES TRIATHLÈTES SONT MOINS BLESSÉS QUE LES MARATHONIENS. ”

LA PRATIQUE DE LA NATATION ET DU VELO EST BENEFIQUE POUR LE COUREUR. ON PARLE DE MECANISMES DE « TRANSFERT » .



13

THÉRY SOURBIER / ONUNETRI.COM

s'effectue sur une grande amplitude, le quadriceps se tend et se détend largement. Les variations de pression obtenues contribuent à son drainage. À l'inverse, en trottinant, la cuisse est à peine mobilisée. De fait, 30 à 45 min de brasse, en aisance respiratoire, représentent une séance de récupération active idéale. Bien plus efficace pour se régénérer qu'un footing de déchargement ! En nageant, vous renforcez vos bras et votre buste. En crawl, les chaînes musculaires diagonales mises à contribution sont voisines de celles de la course. La natation réalise un bon travail de gainage, votre tronc gagne en stabilité et apprend à transmettre les forces. Vous limitez le risque de blessure et vous équilibrez votre musculature.

Vous prenez un peu de volume dans les bras, vos épaules ne font plus sourire vos collègues de bureau et votre nouvelle morphologie n'est pas pour déplaire à madame !

DU VÉLO POUR COURIR

En pédalant, vous renforcez vos membres inférieurs. En passant en danseuse sur de gros braquets, votre geste ressemble plus encore à celui de la course. En tirant sur les pédales automatiques, vous sollicitez les muscles situés en arrière de la cuisse : les ischio-jambiers. Vous rétablissez une symétrie avec le quadriceps. Un entraînement fractionné en bosse se rapproche d'une séance de « musculation spécifique course à pied »... associé à du cardiotraining intense !

montsaintmichel-marathon.com
Tél. 02 99 89 54 54

8h30

Dimanche 29 mai 2011

DUO
la 10k Saint-Malo
Cape Breton en France
adidas
QUEST france
LA MANCHE
3

planescoball.esa.com



14
 Votre moteur devient plus puissant et plus solide ! Il résistera mieux aux contraintes du marathon ! À vélo, vous pouvez effectuer des sorties plus longues qu'en course à pied car elles sont moins traumatisantes pour l'appareil locomoteur. Elles sont volontiers un peu moins intenses, ce n'est pas un souci, au contraire ! Au cours de ces grandes balades, vous apprenez à vos muscles à consommer des graisses. Lors de votre compétition, vous économiserez votre sucre : le glycogène. Mieux encore, les études montrent qu'en pédalant longuement à intensité moyenne, vous abîmez moins vos muscles qu'en courant. Conséquence : ces derniers parviennent à mobiliser plus à fond leur stock de glycogène. Complètement vidés, ils réagissent, ils surcompensent et en accumulent encore plus lors de la période de repos. Épargner et augmenter les réserves de glycogène grâce au vélo sont deux approches complémentaires. Elles

sont très efficaces pour courir 42 km et éviter la panne sèche de glycogène... responsable, dit-on, du « mur du marathon » !

DU TRIATHLON POUR LIMITER LES BLESSURES

Les études sont unanimes : malgré une charge de travail supérieure ou équivalente, les triathlètes sont moins blessés que les marathonien. Parmi, les premiers, ils sont 66 % par an à être victimes d'une blessure contre 83 % des seconds. Les trois quarts des lésions dont souffrent les triathlètes surviennent en course à pied. Après un traumatisme, la majorité des coureurs arrête tout entraînement, 75 % des adeptes du triple effort parviennent à garder leur condition physique en pratiquant une ou deux disciplines. Un constat logique : le vélo est une activité où l'appareil locomoteur ne porte qu'une partie du poids du corps ; en natation, la décharge est complète.

En course à pied, l'amortissement de chaque foulée impose un travail musculaire de freinage. Les membranes musculaires sont emportées par l'articulation alors que les fibres tirent dans l'autre sens. À la jonction, il se produit des microdéchirures responsables de courbatures et d'inflammations. Le volume d'entraînement est plus vite limité ! En pédalant et en nageant, les muscles ne font que pousser, membranes et fibres vont dans le même sens. L'effort est mieux toléré. Si le cyclisme et la natation sont moins agressifs que la course, c'est l'alternance des sports qui permet de limiter les blessures. Quand vous changez de discipline, votre cœur continue de s'entraîner et vous gagnez en endurance mais certaines parties de votre appareil locomoteur récupèrent ou travaillent différemment ! Vous progressez sans vous abîmer. Retenez l'adage : « Varier les sports, c'est multiplier les bénéfices et diviser les risques ! »

VOTRE PROGRAMME

« TRIATHLON POUR LE MARATHON »

Inspirez-vous de ce programme afin de pouvoir réaliser un marathon ou un triathlon court de distance selon vos envies et les opportunités de votre saison. Alternez les trois semaines proposées, elles comptent chacune quatre séances variées déclinant les principaux thèmes de travail. Rythmez votre année sportive. Augmentez peu à peu la charge de travail et réajustez-la à l'approche de votre objectif.

| SEMAINE 1 | | SEMAINE 2 | | SEMAINE 3 | |
|-----------|---|-----------|---|-----------|---|
| Séance 1 | Récupération active. Natation : 20 à 40 min faciles... plutôt en brasse ou crawl, travail technique. | Séance 1 | Récupération active. Vélo : 30 à 60 min, aisance respiratoire en moulinant. | Séance 1 | Récupération active Course 30 à 60 min faciles. « Vitesse marathon ». Travail d'endurance. |
| Séance 2 | Seuil. Course : 30 à 60 min dont 15 à 40 min en essoufflement léger (vous ne parvenez à énoncer que 6 à 8 mots d'affilée). | Séance 2 | Course « vitesse 10 km triathlon ». Course : 30 à 60 min dont 15 à 45 min à une intensité telle que vous puissiez « parler mais pas chanter ». | Séance 2 | « Seuil ». Vitesse spécifique triathlon. Natation 30 à 60 min dont 500 à 2000 m en « vitesse triathlon ». |
| Séance 3 | Élévation du seuil et musculation. Vélo 45 min à 2 h dont 2 à 4 fois 6 à 8 minutes endanseuse, essoufflement net et croissant. | Séance 3 | Natation « VO2max ». Natation 30 à 60 min dont 15 à 30 min de 25 m vite/ 25 m lentement. | Séance 3 | Fractionné d'intensité variable et transition. « Bike and Run » (1 vélo pour 2) : 30 à 60 min en alternant avec course intense et récupération à vélo. |
| Séance 4 | Endurance et stockage des sucres. Course 1h15 à 3 h dont 50 à 70 % en « vitesse marathon ». | Séance 4 | Endurance et aptitude à brûler les graisses. Vélo : 2 à 4 h en aisance respiratoire. | Séance 4 | Transition et vitesses spécifiques. Vélo 30 à 50 km « vitesse triathlon » + course 7 à 12 km « vitesse marathon ». |