

Guide pour débuter le Triathlon

Urban Tri Sports

www.urbantrisports.be



Guide pour débuter le Triathlon

Débuter le triathlon n'est pas si simple. En effet, la plupart des athlètes venant d'une autre discipline seront vite confrontés aux particularités de notre sport (matériel, entraînements spécifiques). Ce guide pour débuter le triathlon, a pour vocation de récapituler l'essentiel des connaissances basiques à maîtriser pour s'épanouir rapidement dans le tri.

Loin d'être exhaustif, l'objectif premier est de présenter les choses simplement afin de les rendre accessibles à tous.

Les distances en triathlon

Court.....	3
Long.....	3

Débuter à la course à pied

Gardez un rythme tranquille	4
Augmentez progressivement.....	5
Répartissez les distances	5
Comment aller plus vite?.....	5
Les sources de blessures.....	5

Débuter à la natation

La nage en eau libre.....	6
---------------------------	---

Débuter en vélo

Comment optimiser ses entraînements?	9
Le Home-trainer	9

Comment s'équiper ?

Acheter un vélo.....	11,12
S'équiper pour la course à pied.....	13
S'équiper pour la natation.....	13

Votre première course

Avant la course	14
Améliorer vos transitions	15

Vos entraînements

L'état d'esprit.....	15
Le bon plan.....	16
La nutrition.....	17
Les zones cardiaques d'entraînements.....	18



Les distances en triathlon

Les distances des triathlons varient assez régulièrement mais les chiffres ci-dessous sont les chiffres officiels des fédérations (les appellations ont récemment changé : XS, S, M, L et XL),

Court

- **Sprint** : 750m de natation, 20km de vélo, 5km de course à pied
- **Olympique ou Courte Distance** : 1.5km de natation, 40km de vélo, 10km de course à pied

Long

Les termes Ironman et Half-Ironman (ou 70.3) désignent les épreuves organisées par ou en accord avec la WTC (World Triathlon Corporation). Cependant vous trouverez également des triathlons « Longue distance » sous d'autres appellations lorsqu'ils sont organisés par d'autres instances.

- **Half Ironman** : 1900m de natation, 90km de vélo, 21.1km de course à pied
- **Ironman** : 3800m de natation, 180km de vélo, 42.2km de course à pied.

Débuter à la course à pied

L'erreur très répandue chez les débutants en course à pied est de vouloir augmenter leur intensité trop rapidement. Ils sentent qu'ils ont les jambes et décident de courir plus longtemps ou plus vite que ce que leur plan d'entraînement préconise. Et c'est là que ça casse. Il suffit d'une sortie de trop pour anéantir vos efforts en vous privant de 3 à 6 semaines d'entraînement pour repos forcé. Évitions cela.

Gardez un rythme tranquille

Il est souvent recommandé de ne pas commencer un travail de vitesse ou de puissance tant que l'endurance n'est pas au rendez-vous. Ainsi tant que vous courez moins de 35 à 50 km par semaine, focalisez-vous sur votre endurance. Si vous débutez, attendez 3 à 6 mois avant d'attaquer les exercices de vitesse.

C'est parfois difficile de se forcer à ralentir mais si vous devez courir à 8 km / h pour tenir votre rythme, c'est beaucoup mieux ainsi... Si pour commencer vous devez marcher la moitié du temps pour récupérer votre souffle, pas de problème !

C'est à ce niveau que s'entraîner avec un cardio peut faire la différence. Il vous donnera une juste mesure de votre rythme et vous saurez alors éviter le surentraînement.

Augmentez progressivement

La majorité des triathlètes sont des personnes à la recherche de challenge et de sensation. C'est pourquoi ils veulent rapidement ressentir leur progression. Même si vous commencez à vous sentir à l'aise et que vous pensez pouvoir augmenter l'intensité de vos séances, ce n'est peut-être pas le meilleur moment.

La règle d'or à retenir est de ne pas augmenter votre kilométrage hebdomadaire de plus de 10 %.

En dessous de 15 km par semaine, il est difficile d'appliquer cette règle. Une fois atteint, cela signifie qu'il vous faudra 10 semaines pour passer progressivement à 30km par semaine.

Répartissez les distances

Il vaut mieux répartir vos séances sur une durée plus longue que de faire des séances trop longues. En effet en tant que débutant et si votre agenda vous le permet, préférez faire 4 à 6 séances courtes dans votre semaine plutôt que deux séances longues.

Deux raisons principales à cela :

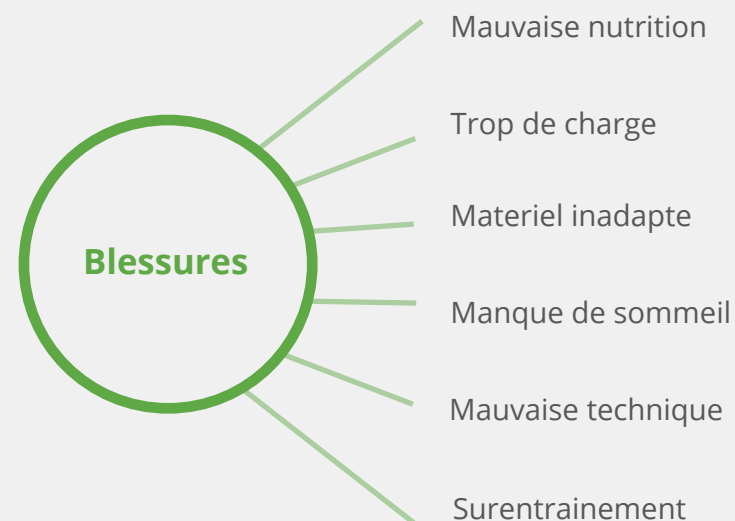
- Éviter les blessures.
- Ne pas se démotiver.

Comment aller plus vite ?

C'est la question que l'on se pose tous arrivée à un certain pallier. La réponse réside dans la qualité de vos entraînements. Dans un premier temps il faut construire votre endurance, puis travailler votre technique et vos mouvements, et enfin faire des séances de vitesse. Cela prend généralement du temps, mais les résultats sont à la clé.

Les sources de blessures

Les causes de blessures sont nombreuses,



Débuter à la natation

Beaucoup de nouveaux triathlètes sont issus de la course à pied ou du vélo mais très peu de la natation. C'est donc un passage obligatoire pour la majorité d'entre nous. Même si vous n'arrivez pas aujourd'hui à faire une longueur, il y a des solutions.

L'erreur souvent commise par les nouveaux triathlètes non-nageurs est de vouloir appliquer la méthode d'entraînement de course à pied ou de vélo dans la piscine. C'est-à-dire qu'ils vont aller à la piscine et nager, nager, nager, tous les jours s'il le faut jusqu'à ce que ça vienne. Un cliché me direz-vous ? Pas tant que ça. Prenez des cours dans un club, auprès d'un entraîneur ou d'un ami plus expérimenté voire sur Internet ou dans les livres.

Urbantrisports organise des cours de natation débutant et perfectionnement le mercredi après-midi, contactez-nous pour plus d'information.





Voici quelques conseils à garder à l'esprit,

Rester allonger : essayez de rester au maximum allongé dans l'eau, ne laissez pas vos pieds tomber.

Les yeux au fond de l'eau : Une tête baissée avec le menton se rapprochant du cou est un bon repère permettant de s'allonger naturellement dans l'eau. Outre un positionnement plus adéquat, cette petite astuce permet de gagner en glisse.

Rotation : Ne respirez pas en levant la tête devant vous. Concentrez-vous sur le mouvement de vos épaules. La tête accompagne la rotation créée à partir de vos épaules et non l'inverse.

Se faire grand : Il est important d'étirer chaque mouvement de son crawl pour deux raisons majeures : plus l'on s'étire horizontalement dans l'eau, plus l'on s'allonge et plus l'on gagne en glisse. ce et économique.

Un mouvement ample permettra également de pousser l'eau sur une plus grande distance une fois notre bras immergé, ce qui procurera une nage effi

Casser son coude : le secret de la propulsion réside dans notre capacité à générer une surface de contact avec notre bras suffisamment large pour pousser le maximum d'eau et ainsi avancer plus vite. De ce fait, casser son coude immergé permet d'obtenir une surface de contact bien supérieure (main + avant-bras) à une simple main.

Alterner ses respirations : tous les nageurs ont un côté privilégié pour respirer (droite ou gauche). Cependant beaucoup d'entre eux ne cherchent pas à respirer des deux côtés. C'est un tort puisqu'il conduit généralement à une asymétrie de la nage, provoquant une perte de glisse. Avant de choisir son côté favori, forcez-vous à respirer des deux côtés.

Respirer doucement : Si vous sentez que vous êtes limité en souffle, essayer une astuce toute simple : arrêter de battre des jambes. Donnez un léger battement uniquement pour les garder à flot, mais n'essayez pas d'avancer avec vos pieds.

Trouver votre mouvement : chaque nageur possède son propre swing, celui sur lequel il pourra effectuer une distance donnée dans les meilleures conditions et sans abîmer son corps. Adapter vos mouvements, faites des éducatifs et trouvez votre swing.

Ne partez pas à l'eau sans objectifs : On distinguera facilement quatre types de séances,

1. Apprendre à nager,
2. Séance longue ou d'endurance,
3. Séance de vitesse,
4. Séance technique.

Débuter à vélo

Il n'y a pas 36 solutions pour progresser à vélo, il faut passer du temps sur la selle. L'avantage du vélo est que l'impact physique est bien moindre que celui de la course à pied. Ainsi vous pourrez passer plus de temps à vous entraîner à vélo avec moins de risques de blessures.

Une manière efficace de se dépasser et de progresser à vélo est de rouler en groupe. Le vélo est un sport usant moralement et de nombreuses fois l'envie vous prendra de vous arrêter voire même de jeter votre vélo dans le fossé !

Si vous roulez en groupe, renseignez-vous sur les rudiments de la course en peloton, il y a en effet certaines règles à connaître. Enfin n'ayez pas peur de demander au groupe de ralentir le temps que vous repreniez votre souffle.

Avec le club Urban Tri Team, nous organisons des sorties ouvertes à tous, n'hésitez pas à nous contacter pour connaître nos horaires et points de départs.



Comment optimiser ses entraînements ?

Quelques principes de base pour des entraînements efficaces :

Gérez les côtes : Sauf si vous faites un exercice de côtes (défini par votre plan d'entraînement), essayez de garder votre effort constant dans les côtes pour maximiser votre endurance à long terme.

Pédalez plus vite : Sur le vélo il est très vite tentant de tout mettre à droite et de forcer pour sentir ses muscles travailler. Malheureusement c'est aussi très mauvais pour vos genoux. Essayez de rouler à résistance convenable et à une cadence de 90-95 rpm (roulements par minute). Cela vous aidera à travailler votre endurance sans vous blesser.

Adaptez vos vitesses : Que vous soyez en côte ou sur le plat, vous n'utiliserez pas les mêmes vitesses, le même rapport. La plupart des débutants attendent d'être au milieu de la côte, d'avoir les cuisses qui brûlent pour s'en rendre compte. Anticipez vos changements de rapports.

Soyez prudent : Portez un casque, des lunettes, faites attention à la circulation, évitez les écouteurs dans les zones urbaines. Vous n'êtes pas le seul sur la route, soyez prudent.



Le home-trainer

Malgré les controverses autour de l'utilisation du home-trainer, il est indéniable que nous ne sommes pas tous égaux devant les conditions climatiques et que dans certains cas, il est plus confortable de rouler dans son salon que sous la pluie.

Le home-trainer représente un bon investissement et vous en sentirez rapidement les effets. Cependant, comme pour la majorité des séances d'entraînement, veillez à optimiser vos séances avec un entraînement spécifique.

Comment s'équiper ?

Acheter un vélo

Avant d'acheter

Avant tout, n'ayez aucune crainte d'attaquer votre premier triathlon sur un VTT, un vieux vélo de route ou n'importe quel vélo que vous pouvez emprunter. Sur un format Sprint, c'est assez commun. Une fois que vous avez réalisé quelques courses et affirmé votre volonté de continuer dans ce sport, commencez à vous renseigner et demandez autour de vous les bons plans vélos.

Choisissez un vélo dont la géométrie de base vous convient, adaptez-le ensuite à l'aide d'un professionnel

A conditions égales, le vélo de tri est plus rapide. Mais il est à éviter comme premier vélo ou comme vélo unique. Ceci est tout à fait subjectif mais il est plus facile d'apprendre et de progresser sur un vélo de route que sur un vélo de chrono. Un vélo de route sera dans un premier temps plus confortable, plus sécuritaire et plus facile à « emmener » pour un débutant.



Achat en boutique ou sur un site d'occasion ?

Vous aurez probablement une meilleure offre sur un site de petite annonce. Si vous êtes bricoleur et que vous avez (ou un de vos amis) ont des connaissances en mécanique vélo, n'hésitez pas.

Si ce n'est pas le cas, rendez-vous chez votre vendeur cycle, et annoncez lui votre budget, vos ambitions et faites-lui comprendre que vous pouvez vite devenir un client régulier, cela vous aidera à obtenir des bons prix ☐. En achetant en boutique vous bénéficierez également des avantages de la marque (garantie) ou encore de conseils avisés (positionnement, entretien)

Les accessoires pour votre vélo

Voici l'essentiel

- **Casque et lunette** : ne rigolez pas avec ça. Si vous le pouvez, optez pour des lunettes avec verres interchangeable que vous pourriez adapter par temps de pluie.
- **Maillot et cuissard** : Dès votre première sortie vélo, vous comprendrez rapidement que sans cuissards, vos fesses ne vous feront pas de cadeaux. N'hésitez d'y mettre le prix : la chamoisine, matériau amortisseur pour vos fesses, en sera de bien meilleure qualité (Assos, Odlo, Nw,craft)

- **Pompe à pied et/ou portable** : Vous aurez besoin de regonfler vos pneus avant chaque sortie. (Topeak, pro, sks)
- **Kit de réparation** : Outils multifonction, chambre à air, perceur et cartouches de CO2, le tout rangé dans votre sacoche de cadre.
- **Gourde et porte gourde** : 1 ou 2, sur le cadre ou derrière la selle, peu importe tant qu'ils sont là.

En option,

- **Chaussures et pédales auto** : Cela peut sembler compliqué au début, mais vous sentirez vite l'utilité des pédales automatiques. Vous tomberez sûrement une ou deux fois, considérez ça comme un rite d'initiation. Pourquoi ? Tout simplement car les pédales automatiques offrent une meilleure relance lors de la levée de pied sur le pédalier (ainsi qu'un meilleur appui en descente). Les modèles de chaussures spécifiques avec des semelles carbone offrent généralement une meilleure rigidité, elles sont en revanche bien plus chères ». (Nw, Scott, Shimano, pearl izumi)
- **Compteur-GPS** : Avoir un compteur va vous permettre de connaître votre vitesse, vos distances parcourues, votre moyenne voire vos calories dépensées ou votre puissance pour les plus complet. Il en existe aujourd'hui des sans fil très performant pour un moindre coût (VDO, Polar, Garmin)

- **Home-trainer** : un home-trainer est un engin à placer sous la roue arrière de votre vélo. Il va vous permettre de continuer votre entraînement à domicile en regardant la TV. Le home-trainer est souvent ennuyeux et monotone c'est pourquoi il faut essayer d'y effectuer un travail spécifique à l'aide de séances détaillées. (Tacx, Elite)
- **Prolongateurs** : Vous pouvez ajouter des prolongateurs à votre cintre. Ils vous offriront une position plus aérodynamique. On considère qu'adopter une position aéro en utilisant des prolongateurs vous apportera 40% des bénéfices apportés par un vélo de tri. (Profile-design, pro)
- **Roues de course** : Voilà un matériel qui coute cher. Pour une paire de roues aéro décente, comptez au moins 900€. Pour les débutants c'est loin d'être votre priorité mais elles augmenteront considérablement le style de votre vélo. (Profile-design, zipp)

N'hésitez pas à passer demander conseil dans notre magasin, le choix sera aiguillé suivant vos besoins et votre budget.



S' équiper pour la course à pied

- **Chaussure de course à pied** : Rendez-vous dans notre boutique de course à pied et laissez-les vous conseiller. Vous essaierez probablement plusieurs modèles correspondant à vos particularités. Chez Urban Tri Sports, nous réalisons une analyse de votre foulée afin d'avoir la certitude que la chaussure sera adaptée à votre pied (Asics, Nike, NB, Brooks, Saucony, ON).
- **Trifonction** : C'est le vêtement spécifique du triathlon. L'intérêt principal est que vous gardez votre tri fonction pendant toute l'épreuve. Il vous en coûtera entre 110 et 250 € selon les marques. Deux types principaux : une pièce ou deux pièces. (Zoot, orca, Urbantri, zone)
- **Vêtement de course à pied** : Vous ne ferez pas votre entraînement avec votre trifonction. Donc équipez-vous en vêtement de sport, short, chaussettes, t-shirt technique, gant, bonnet, veste bref tout l'attirail du jogger pour vous sentir à l'aise (Nike, Asics, Odlo, craft, Falke)
- **Porte dossard** : on a souvent tendance à l'oublier et le jour de la course on se retrouve à accrocher son dossard sur sa trifonction, passez en magasin vous trouverez un grand choix.



S' équiper pour la natation

- **Combinaison** : à ne pas confondre avec une trifonction, la combinaison est uniquement dédiée à la partie natation. Ajouté au fait qu'elle vous tiendra chaud, elle présente des avantages de flottaison et de glisse non négligeable. (Zoot, orca, X-terra, zone3)

Votre première course

Avant la course

Si c'est votre premier triathlon, tentez de récupérer un maximum d'informations sur votre parcours bien sûr mais aussi sur les règles du triathlon en général. Car oui, il y a des règles à connaître (casques fermés en sortant de l'air de transition, drafting). Buvez de l'eau en abondance les jours précédant la course et ne faites pas n'importe quoi avec votre nutrition. Si c'est un sprint, ne vous embêtez pas avec de la nutrition pendant la course.

Une règle incontournable est « ne jamais essayer quelque chose de nouveau pendant une course ».

Le matin de la course, rendez-vous sur place au moins 1h30 avant le départ. Enregistrez-vous, récupérez vos dossards, accrochez vos numéros et autocollants sur le vélo et le casque. Allez placer votre vélo à votre place. Observez comment sont placés les autres vélos et comment est disposé le matériel des autres concurrents. Vérifiez la pression de vos pneus et faites

30 minutes avant le départ

Équipez-vous pour la natation et dirigez-vous vers le départ. Si possible allez nager 10/15 minutes pour vous échauffer, faire tomber le stress et vous habituer aux conditions (eau froide, combinaison).

Ne vous inquiétez pas si vous êtes légèrement effrayé au départ, c'est normal, vous n'êtes pas le premier ! Si c'est le cas laissez partir les plus rapides devant et faites ce que vous avez à faire. Le risque en se mettant devant est de se retrouver dans le chahut voire pire de se prendre un mauvais coup (ça arrive). Nagez à votre rythme, concentrez-vous sur votre mouvement et votre respiration et tout ira bien.

Améliorer vos transitions

Les transitions sont la particularité de notre sport. Et là aussi, il est possible de gagner du temps. Un débutant qui ne s'est jamais exercé auparavant peut facilement perdre 3 à 5 minutes. Et autant dire que sur un Triathlon Sprint, 5 minutes, c'est beaucoup !

Le week-end qui précède la course, prenez tout votre matériel et installez-vous dans votre jardin (ou celui d'un ami). Faites chaque transition deux à trois fois pour évaluer votre efficacité et améliorer vos temps.

Voici quelques conseils basiques à adapter selon votre ressenti :

- **Courez à votre vélo**, si possible pendant la course si celle-ci n'est pas trop courte tentez d'attraper la lanière de votre combinaison et commencez à l'ouvrir. Si c'est compliqué, ne le faites pas ! Attendez d'arriver à votre vélo. Mettez vos chaussures de vélo, casque et lunettes.

Ne prenez pas votre vélo tant que votre casque n'est pas attaché. Courez à côté de votre vélo jusqu'à la ligne de sortie de l'air de transition puis sautez dessus et c'est parti !

- **Descendez du vélo au niveau de la ligne**, courez à côté de votre vélo jusqu'à votre place. Enlever votre matériel de vélo et mettez vos chaussures de course à pied, et c'est reparti !

Les entraînements

L' état d'esprit

La majorité des plans d'entraînement admette que vous pouvez faire un minimum de 6 sessions d'entraînement d'au moins 30 minutes par semaine. Si vous n'avez pas pratiqué de sport depuis longtemps ou que vous sentez cette charge trop importante, commencez avec un plan comme « du canapé au 5km » afin de vous remettre en forme.

Une fois que vous pouvez tenir cette charge minimum d'entraînement, choisissez votre objectif, généralement une course dans les 3 / 4 mois à venir. Si c'est votre premier triathlon, orientez-vous vers un triathlon découverte ou Sprint.

Ne soyez pas trop pressé d'augmenter votre charge d'entraînement. Votre corps n'est pas encore habitué à ce que vous lui faites endurer. Programmez-vous un triathlon Sprint voire un triathlon Olympique cette saison et voyez ce que ça donne. Le chemin pour terminer un Ironman ou un half est long et difficile, prenez votre temps.

La clé est d'établir dès le début les bonnes habitudes et de penser au long terme.

Le bon plan

Il est temps de choisir votre plan d'entraînement. Il vous faut le plan d'entraînement correspondant à votre objectif et à votre niveau. Il existe de nombreuses ressources pour trouver des plans d'entraînement, à commencer par les nôtres (Coach Urbanlab).

Voici quelques conseils pour bien choisir votre plan :

- **Volume de départ** : Regardez les deux premières semaines, êtes-vous capable d'assumer cette charge d'entraînement ?
- **Charge maximum** : Elle sera probablement 2 à 3 semaines avant la fin de votre plan. En admettant que votre physique vous le permet, votre agenda vous permettra-t-il de suivre toutes les séances ?
- **Flexibilité du plan** : Si vous manquez des séances pour cause de voyage d'affaire, il vous sera plus difficile de les rattraper si votre plan comprend 3 séances par jours que s'il comprend 1 séance quotidienne.

Une fois votre plan choisi, faites de votre mieux pour le suivre ! Si votre niveau vous le permet, vous pouvez augmenter légèrement les séances. Si par exemple votre niveau en cyclisme est bien meilleur qu'en natation, tentez de vous focaliser davantage sur cette faiblesse en transformant votre séance vélo en séance piscine.



La nutrition

Pour beaucoup de nouveaux athlètes l'objectif principal (dans un premier temps) est de perdre du poids. Lorsque vous commencerez votre entraînement, votre appétit augmentera. Si vous ne faites pas un minimum attention à votre alimentation, vos efforts à l'entraînement seront entachés par votre mauvaise nutrition.

Les règles de bases :

- **Plus souvent** : Si vous devez augmenter votre volume de nourriture à cause de l'entraînement, essayez de le faire avec plus de repas, et non pas avec de plus gros repas.
- **À éviter** : les aliments à base de crème, de fromage, la mayonnaise, les glaces, la crème fraîche, etc.
- **Proscrire la nourriture facile** : Il va falloir se restreindre sur les pizzas, hot dog et autres plats faciles. Vous trouverez dans ces plats vos calories pour la journée en 1 seul repas.

Remplacer la quantité par la qualité, la nutrition est l'un pilier de la réussite sportive.

En cas de besoin, nous avons créé un centre paramédical afin de pouvoir vous aider (Urbanlab). N'hésitez pas à nous contacter pour que l'on puisse vous mettre en relation avec nos praticiens.

La nutrition pendant la course

Elle est d'autant plus importante pour les distances Ironman et Half. Pour ces épreuves vous devez mettre en place en parallèle de votre plan d'entraînement un plan de nutrition. Si vous planifiez de consommer un gel et une demi gourde par heure sur le vélo, c'est ce que vous devrez consommer pendant vos sorties longues.

Pour les distances Sprint, ne vous prenez pas la tête avec ça. Ne faites rien de stupide les jours précédant la course en mangeant quelque chose qui vous rendrait malade et tout se passera bien. Ne vous embêtez pas avec le chargement de glucide et les gels antifatigues ou « coup de fouet ». Mangez raisonnablement la veille et un petit déjeuner léger le matin. Pendant la course, si vous êtes bien préparés, vous n'avez pas besoin de vous alimenter. Emmenez simplement une gourde sur votre vélo au cas où.

Vous allez trouver dans notre magasin, des conseillers (pratiquant le triathlon) afin de pouvoir définir l'alimentation adéquate pour votre distance de course.

Les zones cardiaques d'entraînements

Dans un premier temps vous devez définir vos zones cardiaques d'entraînement en fonction de votre rythme cardiaque. Ensuite vous devez tenter d'atteindre et de maintenir ce rythme en fonction des exigences de votre plan d'entraînement.

Zones (% rythme max)

- Effort très facile, utilisé lors des sorties très longues et jour de récup (60-70%)
- Effort tenable longtemps. C'est généralement la zone principale d'entraînement d'endurance (70 – 80 %).
- Effort difficile. C'est la zone intervalle entre l'effort d'endurance et l'effort dur. (80-90%)
- Effort intense, utiliser généralement pour les exercices au seuil et augmenter votre vitesse (90-95%)
- Effort max ou sprint, effort soutenable sur une courte période. (95-100%)

Effort cardiaque maximum

Pour établir vos zones d'entraînement il vous faut connaître votre rythme cardiaque maximum. En se basant sur l'âge : $220 - \text{votre âge}$. Si vous avez 40 ans vos FCmax est 180 Par constat : Sur le vélo ou à pied, essayer d'atteindre votre vitesse maximale et regarder jusqu'où monte votre cardio.

Voilà, vous avez désormais toutes les clés en main pour vous lancer dans le triathlon. Bonne chance à tous, en espérant que ce petit guide vous aura aider !

Sportivement vôtre,

L'équipe d'Urban Tri Sports

www.urbantrisports.be

