

# Comité 44 Triathlon

## La Planification de l'entraînement & questionnement à propos de l'entraînement



# Présentations personnelles

Antoine LE SOZ



Conseiller Technique Triathlon  
Ligue des Pays de la Loire

Clément DESNOES



Entraîneur du Centre Régional D'Accession  
Nationale (CRAN) des Pays de la Loire

# Plan de la présentation

Une démarche de projet

Définir les objectifs

Les étapes du projet

Les types de planification

L'entraînement polarisé

Exemple de planif

La prépa physique

Comment éviter de se blesser

La nutrition

Le surentraînement

Quantifier sa charge de travail

Répartition des disciplines

> Questions

# Une démarche « projet »



QUI ? Age, points forts / points faibles

MOYENS: financiers, humains , matériels

T : disponibilités, famille, pro, scolaire, créneaux clubs (structures), délai pour atteindre l'objectif

R: niveau acquis

A: STEP by STEP, motivation & plaisir

M: critères réalisation (façon de faire) et réussite (chrono, place)

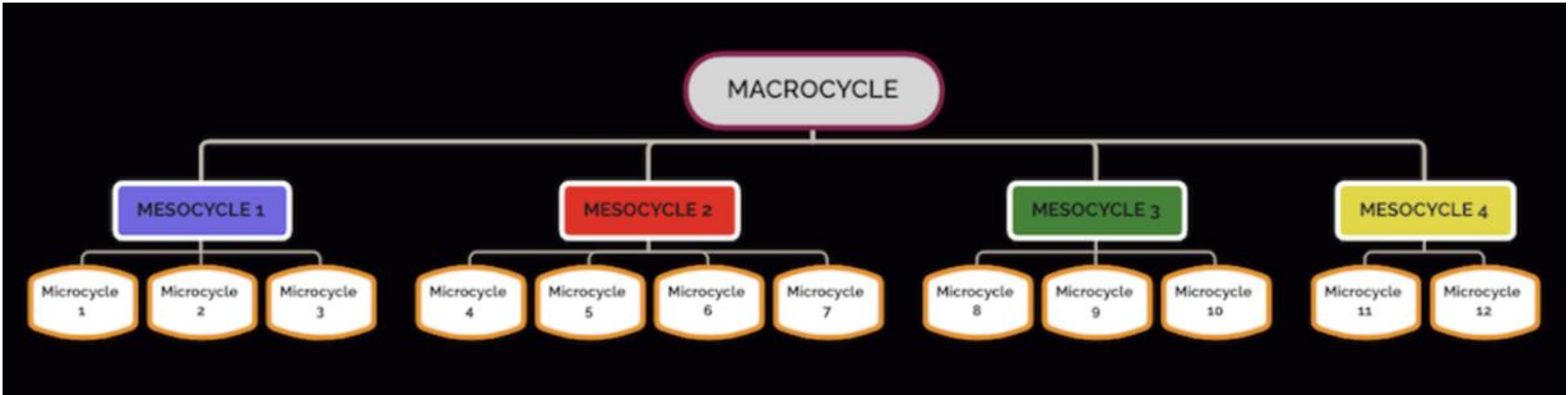
S: TRI / DU...

## Définir les objectifs

Le ou les objectifs, dépendent du temps de la préparation et de la période de compétition.

- Un à Deux objectifs prioritaires par saison
- Plusieurs compétitions considérées comme objectifs secondaires ou compétitions de préparation

## Les cycles



# Les étapes / progression

## Générale

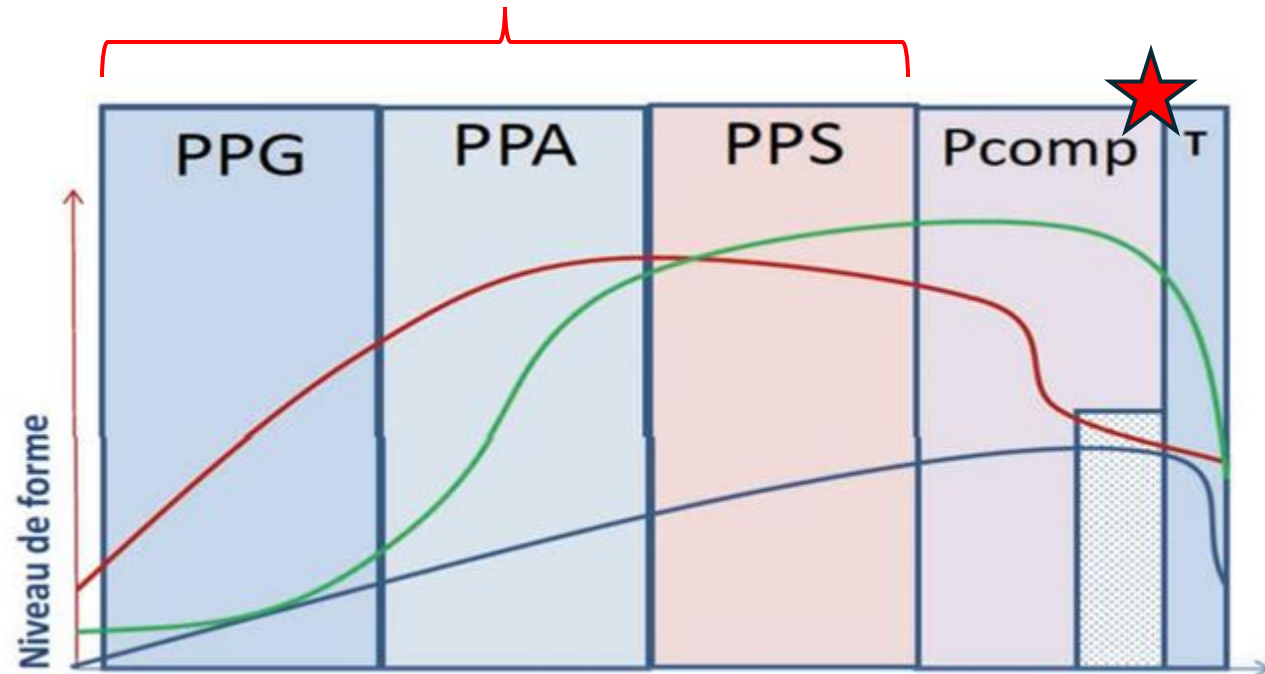
Remise en condition physique (1mois) et développement des qualités physiques générales (3mois) (Travail des points faibles)

## Auxiliaire

Développement individualisé en fonction du besoin des athlètes (2 à 4 mois) / choix / (Travail des points forts)

## Spécifique ( ou intensive ) (1 à 2 mois)

Développement spécifique: qualités en liens avec la performance visée (spécificité & individualisation de la performance)



Evolution de l'intensité

Evolution du volume

# Les étapes / progression

Evolution de l'intensité

Evolution du volume

## Période Compétitive (1 à 5 mois)

### Précompétitive (1 à 3mois)

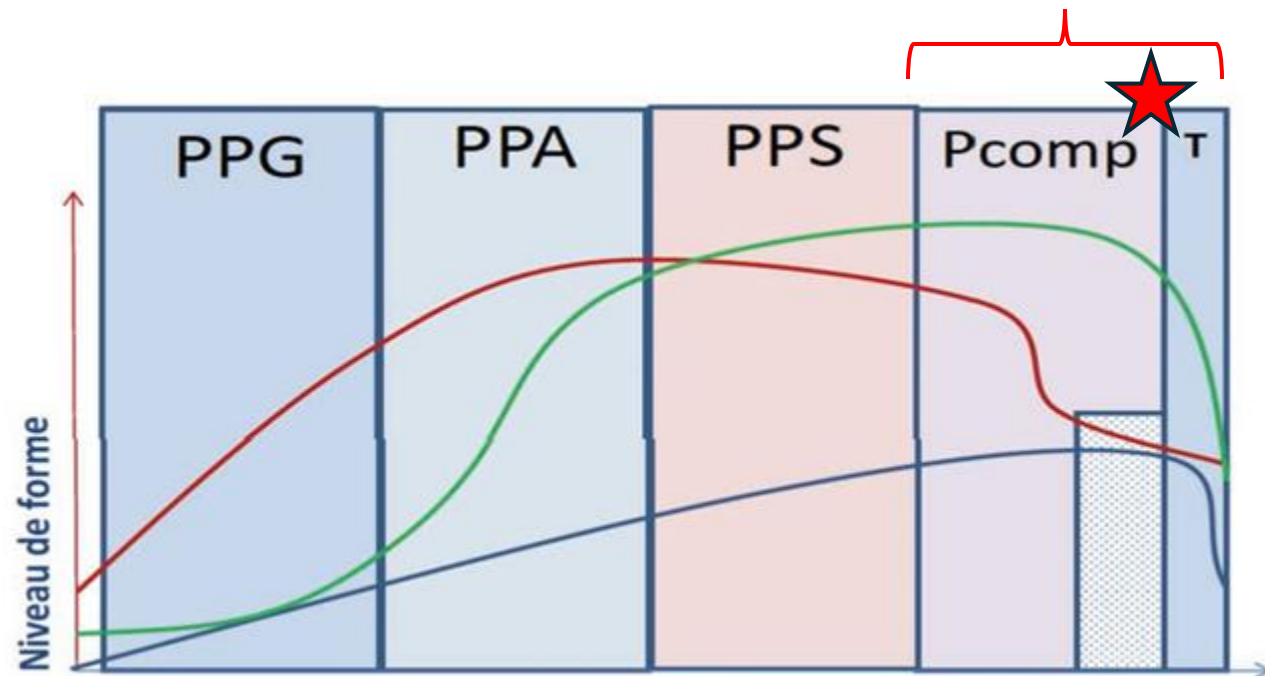
intégration de l'exercice de compétitions pour une prépa terminale

### Compétitive « affutage ou tapering » (3 à 6semaines)

Optimisation des facteurs de la performance

### Période Post compet = de Transition (3 à 6 semaines)

Période de régénération physique et psychologique / Changer de sport - attention au rien faire (blessure à la reprise)



Les zones d'entraînement :

Orange : Effort moyen : allure d'un M (SV2)

Rouge : Effort difficile : VMA

Vert : Effort facile : allure d'endurance de base jusqu'à SV1.

Types de planif

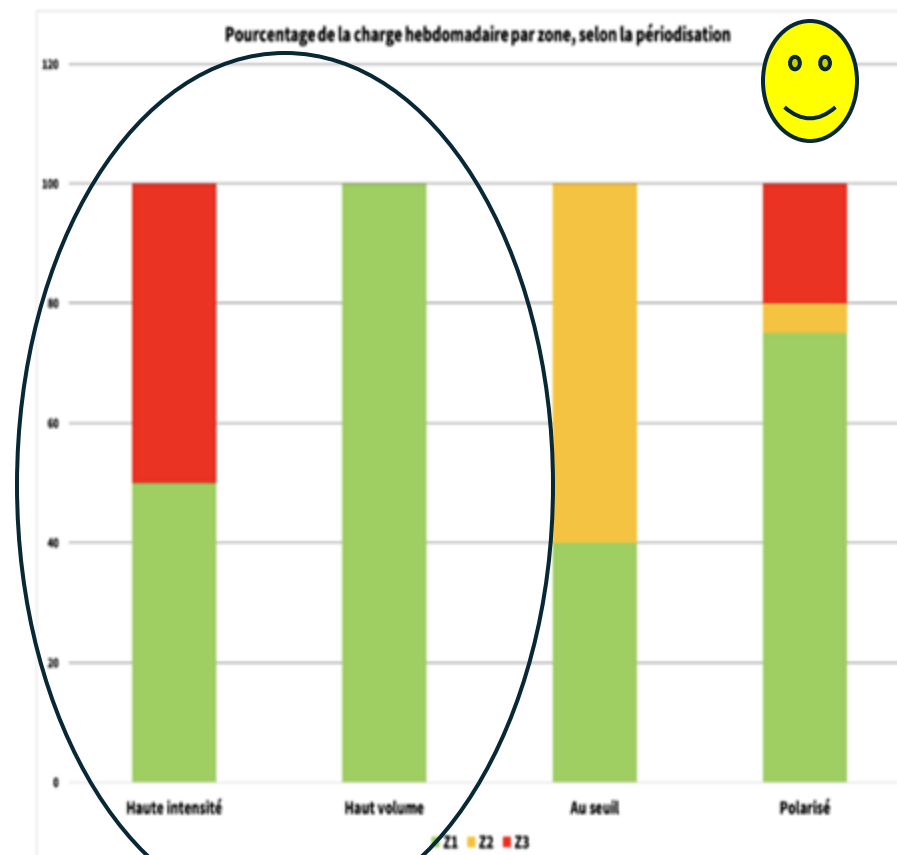
L'entraînement  
polarisé

**POURQUOI ?**

Modèle + agréable, risque de surentraînement plus faible, gain de perf supérieur et risque de blessure - élevé

Utilisé en triathlon, mais attention aux dé-conditionnements (age) & variations de charge

*Q: Différence de répartition du travail à sv1 et sv2 en fonction des objectifs ?*



- ❖ Le modèle « haute intensité »
- ❖ Le modèle « haut volume »
- ❖ Le modèle « au seuil »
- ❖ Le modèle « polarisée »



Q: Je rate souvent la 1ere et la 2eme course (méforme, mauvaises sensations). Ce n'est qu'après que je performe. Comment faire pour performer sur une course précise ? Quelle gestion du volume d'entraînement et des intensités sur les 3 dernières semaines avant la course.

## Effects of Tapering on Performance: A Meta-Analysis

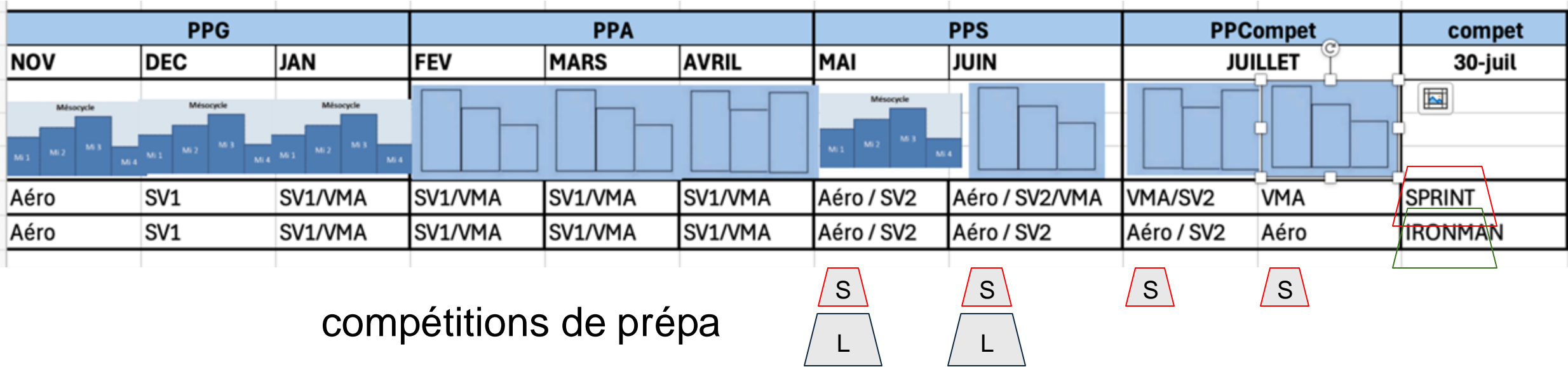
LAURENT BOSQUET<sup>1,2</sup>, JONATHAN MONTPETIT<sup>1</sup>, DENIS ARVISAIS<sup>1</sup>, and IÑIGO MUJICA<sup>3,4</sup>

<sup>1</sup>Department of Kinesiology, University of Montreal, Montreal, CANADA; <sup>2</sup>Faculty of Sport Sciences, University of Lille, Ronchin, FRANCE; <sup>3</sup>Department of Research and Development, Athletic Club Bilbao, Lezama, SPAIN; and <sup>4</sup>Department of Physiology, Faculty of Medicine and Odontology, University of the Basque Country, Álava, SPAIN

- Réduction du volume de 41% à 60%
- Diminuer l'intensité = aucun effet
- **Maintenir l'intensité = effet significatif**
- Diminuer la fréquence des entraînements = aucun effet
- **Maintenir la fréquence des entraînements = effet significatif**
- **Durée de l'affûtage entre 15 et 21 jours**

L'AFFÛTAGE

# Exemple de planification



**Pause Questions diverses**

Quelle volume de PPG minimum par semaine ?

La nécessité de séances de renforcement musculaire dans la préparation...leurs bienfaits ? A quelle fréquence ?...les exercices préconisés (séances types ?)

# La préparation physique triathlon

> FORCE (Charge lourde voire très lourde)

Apprentissage > utile : on fait assez d'endurance

> GAINAGE (énergie gratuite +++)

> PROPHYLAXIE = pour éviter les blessures

stabilisateur hanche, antagonistes : muscles qui ne travaillent moins

> Circuit training : attention trop de bonds / Privilégier gainage / prophylaxie / vitesse.

**Quand ?** 1 séance / semaine régulièrement même PPS & PPcomp et pendant échauffements



Q : gestion blessure

Comment détecter le sur-entraînement, ou l'entraînement de trop ?

blessures lors des séances de fractionné

Comment éviter de se blesser ?



## QUANTIFICATION DU STRESS

### LE CORPS S'ADAPTE !

Le corps s'adapte dans la mesure où le stress appliqué n'est pas plus grand que sa capacité d'adaptation. Quantifier quotidiennement le stress mécanique appliqué sur le corps est la meilleure manière d'éviter des blessures.

#### STRESSEURS



#### NIVEAU DE STRESS



Dépasser sa capacité maximale d'adaptation se traduit par :

1. douleur pendant
2. douleur après
3. raideur matinale
4. gonflement
5. \_\_\_\_\_

**ZONE D'ADAPTATION**  
Zone de travail qui augmente la capacité du corps à supporter du stress

**100% capacité maximale d'adaptation**

**Stress minimum pour créer des adaptations**

**Niveau de stress par l'activité**

**0% Aucun stress mécanique**

S  
T  
R  
E  
S  
S

T  
E  
M  
P  
S

**ZONE DE REPOS**  
Aucun stress = aucune adaptation !

Q : Nutrition ?

Que dois je manger avant les compet ?

## Nutrition



### Avant l'effort :

- Chargement glucidique (3j avant pour le long) = pâtes, riz etc
- Eviter les fibres (fruits, céréales etc)
- Maintien des protéines (viandes blanches de préférences)
- Eviter lipides (= gras)

### Pendant l'effort :

- Glucides simples (gels, pâtes de fruits, boisson isotonique etc) = 50g/h (M) / 70g/h (L) / 80-90g/h (XL). Bien s'entraîner à l'entraînement !
- Electrolytes (en fonction de la chaleur)

### Après l'effort :

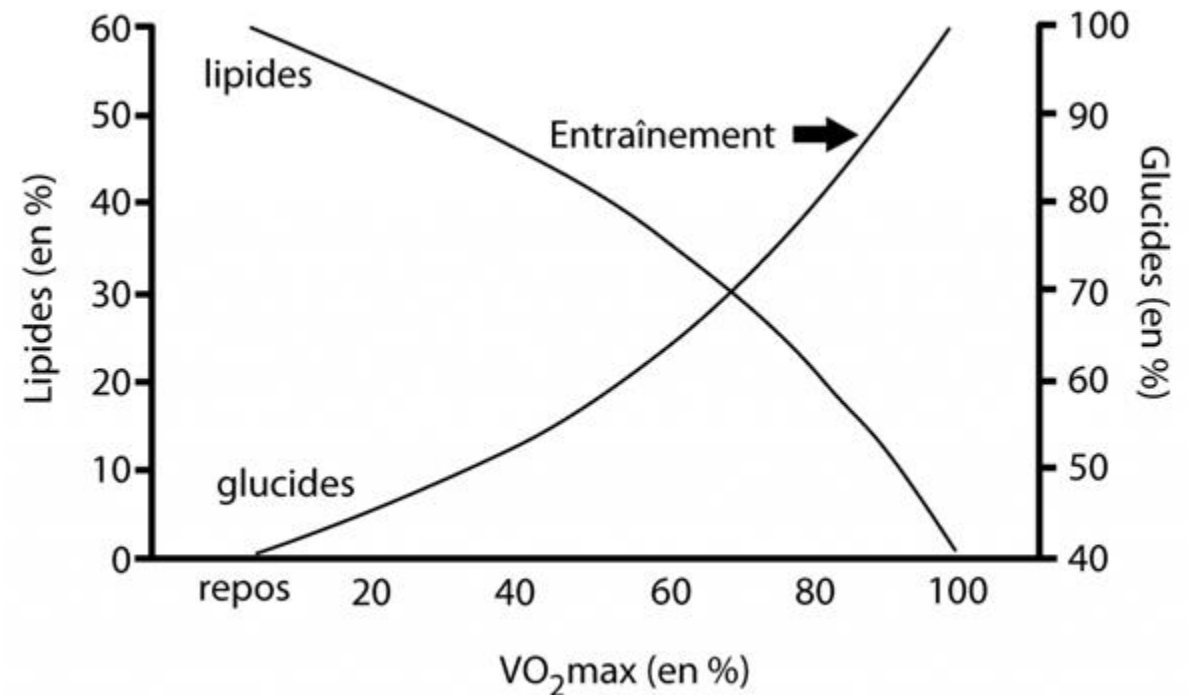
- Glucides simples (reconstitution des stocks)
- Protéines ++ (reconstruction musculaire)

Est-ce qu'il y a un intérêt, de faire des séances à jeun ?

séances à jeun ?

- Augmentation de la fatigue
- ne permet pas de faire tous types de séances

- Perte de masse graisseuse (attention au petit dej) - Attention aux recommandations
- Attention au bi quotidien (laisser le temps au corps de reconstituer ses stocks de glycogène)



Comment détecter le sur-entraînement, ou l'entraînement de trop ?

## Le surentraînement



## Questionnaire de dépistage du surentraînement de la SFMS

*(Société Française de Médecine du Sport)*

- Fatigue intense (notamment au réveil)
- Baisse des performances anormale
- Trouble du sommeil
- Trouble de l'humeur (irritabilité)
- Etat dépressif
- Motivation anormalement basse
- Douleurs physique, ou pas.

Comment calculer sa charge de travail ?

La charge de travail



NOLIO / IDO / Training Peaks...

FOSTER : RPE x temps entraînement  
(Vélo facile de 2H :  $120 \times 3 = 360$  U.A)

Echelle de BORG

Evolution des RPE au cours de la saison en  
fonction des charges prévues



Quel est la meilleure répartition entre les sports et les différentes intensités pour être au maximum de sa forme en minimisant le risque de blessures., pour des athlètes s'entraînant 8 à 10h maximum

## Répartitions des disciplines



**Exemple de répartition des disciplines pour 2 types de prépa:  
Cas d'un triathlète : 10h entraînements / semaines maximum**

	S/M	L/XL
Natation	3 x 1h = 3h00	2 x 1h = 2h00
Cyclisme	2 x 2h = 4h00	2 x 2h30 = 5h00
Course à pied	3 x 1h = 3h00	3 x 1h = 3h00
Renfo	A placer	A placer

**Questions diverses**