

SWIMRUN MAGAZINE

n°22

Première édition
O'xyrace

COURSE

Otillo de Uto

PAROLE D'EXPERT

Le dos du swimrunner

Photo Isabelle Harsin/Activ'images

WWW.SWIMRUNMAGAZINE.FR



A l'est, du nouveau, du beau...



***A l'est, du nouveau,
du beau...***

O'XYRACE SWIMRUN DU JURA



PAR ROMUALD VINACE PHOTOS ISABELLE HARSIN



La première édition a rassemblé 85 équipes sur 34 et 16 km. Cinq pays et 30 départements de l'hexagone ont répondu présents. Un bel engouement et les bases posées pour l'édition 2019. Première info : les formules ne devraient pas évoluer

Les visages brunis par le soleil, c'est sans retenue que les coureurs plongent dans une eau qui peine à afficher les 15 °c. Revigorant. Rafraîchissant à l'image du beau succès populaire rencontré par la première édition du Swimrun du Jura-Lac de Vouglans. Avec 60 équipes accueillies sur le 16 km et 25 sur le 34 km, l'épreuve a frappé fort. Très fort. « *Tout ce que nous avions prévu et imaginé c'est concrétisé* », se réjouit l'organisateur Frédéric Pitrois. Fervent pratiquant de la discipline depuis 3 ans maintenant, il goûte aujourd'hui à la satisfaction de voir son projet prendre son essor. « *De la conception à la finalisation, ce rendez-vous nous a demandé trois ans de travail. Entre temps, un millier de raisons de renoncer mais une seule d'aller au bout : le bonheur des coureurs, compétiteurs ou profanes* ». Le 20 mai dernier, le nouveau-né de l'O'xyrace a donc tenu la distance. « *Complet sur le 16 km, nous n'avons pas fait le plein sur le plus long format. Le taux de remplissage s'élève à moins de 50 %*, concède Frédéric. Pour autant, nous ne cédons pas à l'inquiétude. Le feed-back est très encourageant ».

Un saut à 7,50m, ça vous dit ?

En première ligne : l'organisation. « *Les participants ont été conquis par le savoir-faire et le sourire des 40 bénévoles. L'opportunité offerte de vivre trois jours au cœur de l'événement, de pouvoir échanger avec les organisateurs en toute convivialité et de profiter du package hébergement en camping-épreuve a fini de convaincre les derniers sceptiques* », poursuit l'intéressé. La volonté affichée de garder le Swimrun du Jura « *confiné* », ouvert à très peu d'équipes, ne voilà-t-il pas une manière habile d'attiser la convoitise ? « *Peut-être ?, lance Frédéric Pitrois. Les places sont restreintes et la primeur est donnée à la proximité avec les athlètes. Cela devient alors un moment privilégié et très apprécié* ». Des athlètes qui, en guise de privilège ont eu tout le loisir de rivaliser dans le lac de Vouglans. « *Son accès est très réglementé voire interdit. C'est un vrai plus pour le swimrun qui a profité à plein d'un écrin exceptionnel* », se félicite l'organisateur, pas peu fier du clin d'œil réservé aux athlètes.

Un binôme Italo-Suisse écrit la première ligne sur l'épreuve reine

« *Sur la dernière section, ils avaient le choix de s'élancer de la berge ou d'une plateforme de 2,50m, 5 m ou 7,50 m. Si les meilleurs sont restés raisonnables, d'autres ont fait le plein de sensations* ». Un coup de maître pour Frédéric Pitrois qui travaille au développement du Swimrun auprès de la ligue de triathlon

COURSE DU MOIS



d'Auvergne-Rhône-Alpes. Et les meilleurs justement ? Le binôme Italo-Suisse Nastic-Cattori, qui a fait ses classes sur l'Ötillö de Michael Lemmel s'est imposé en 3h55 sur le 34 km (10 sections). Sur le 16 km, le tandem Favre-Felix – Croibier-Muscat a ramené l'or après 1h44 de course (5 sections). Alors ? Le rendez-vous est-il déjà à attendre au calendrier 2019 ?

« La demande existe et à la lumière des retours que nous avons enregistrés, le 34 km, à l'accent trail très prononcé, devrait connaître un bel engouement.

Une certitude : le bon équilibre a été trouvé. Il est fort probable que les formats n'évoluent pas. Nous avons tenté d'allier technicité et approche conviviale. En dépit des 900 m de dénivelé positif, le parcours s'est avéré très roulant, donc abordable. Entre plaisir et sensation de liberté, les athlètes ont, semble-t-il, trouvé le bon compromis. La formule a fait mouche. « Le 16 km, le format découverte, peut être défini comme la porte ouverte à l'événement. Accessible et ludique, il préfigure de ce que les spécialistes sont en droit d'attendre sur un 34 km », assure Frédéric Pitrois.

Le 20 mai dernier, les 170 coureurs ont vécu une belle aventure humaine entre échanges, partage et tests de matériel organisés en partenariat avec la marque Head. Vous avez dit séduisant ?

Avec des participants venus de la Belgique, de la Suisse, du Luxembourg, de l'Italie, et même des Etats-Unis, le Swimrun du Jura a jouit d'une aura internationale. Dans l'hexagone, pas moins de 30 départements ont répondu à l'appel.



LOUEZ VOTRE COMBINAISON DE SWIMRUN



OU QUE VOUS
SOYEZ EN FRANCE !



DES MODÈLES
TECHNIQUES ET
ACTUELS

Peu importe l'endroit où vous habitez, nous expédions par Chronopost la combinaison dans un point relai Chronopost le plus proche de chez vous, de votre lieu de vacances, du lieu de la course... c'est vous qui choisissez !

Le retour se fait par simple dépôt dans n'importe quel bureau de Poste en France.

Nous louons des produits récents, souvent des modèles de l'année en cours et de bonne qualité issus des meilleurs fabricants.

Nos combinaisons de location sont renouvelées fréquemment vous garantissant des produits en très bon état.



VOTRE LOCATION
REMBOURSÉE

L'expérience swimrun vous a séduite !

Si vous commandez chez nous votre combinaison swimrun, 15 jours maximum après votre location (quelque soit la marque ou la gamme hors promotions) nous vous déduisons le montant de la location 1 week-end.



CONTACTEZ-NOUS

Besoin de plus amples renseignements ou de passer location... n'hésitez pas !

TARIFS 2018

1 Week-End : **55€**

2 Week-End : **75€**

4 Week-End : **100€**

Tarifs incluant l'envoi et
le retour de la combinaison.

09.62.19.34.51
location@swimrunland.com

Otillö Utö

Quelle course, quelle bataille



La deuxième course de la série mondiale de natation ÖTILLÖ Swimrun 2018 sur la belle île d'Utö en Suède a été un combat jusqu'à la fin. Dur, intense mais beau. Un été magique sur l'île d'Utö, dans l'archipel de Stockholm, a ouvert la voie au 2e week-end de swimrun de l'ÖTILLÖ. Un peu plus de 620 concurrents sont venus profiter du fantastique week-end swimrun.

QUELLE COURSE, QUELLE BATAILLE !

OTILLO UTO

L'île d'Utö et son archipel, à un peu plus de deux heures du centre-ville de Stockholm, est le berceau de Swimrun, où le pari initial a été lancé. Les îles ont tout; sentiers forestiers serrés, routes de campagne ouvertes, rochers, eau claire et de belles vues! Utö suit la revendication d'ÖTILLÖ d'avoir des courses uniques dans des lieux uniques!

Le parcours de 43 km de l'ÖTILLÖ Swimrun Utö est difficile. 17 sections de natation font 32 transitions entre la terre et l'eau, où les équipes entrent et sortent constamment

de l'eau. En mai, les températures de l'eau oscillent entre 8 et 11 degrés Celsius. Le temps presque parfait a rendu les baignades plus chaudes que prévu, mais la chaleur s'est payée cash sur les sections de course à pied. En outre, ces dernières sont techniques et intenses avec de courtes collines de haut en bas tout le temps. Aucun repos possible pendant les 43 km.

Certaines équipes ont dû se battre pour arriver à temps pour les trois coupures. Les meilleures équipes se sont poussées l'une contre l'autre, se poursuivant dans un groupe serré jusqu'aux dernières courses avant la ligne d'arrivée. Le niveau de compétition se densifie.

203 équipes de deux équipes de 22 nations différentes se sont rendues à Utö pour participer à l'ÖTILLÖ Swimrun Utö, qualificatif au Championnat du monde ÖTILLÖ Swimrun dans l'archipel suédois. La veille de la course, une course plus courte et plus accessible a été organisée, l'ÖTILLÖ Sprint Utö, offrant les mêmes saveurs que la

course la plus longue et la plus exigeante mais dans un format plus petit. Cette course comptait 110 équipes de 15 pays.

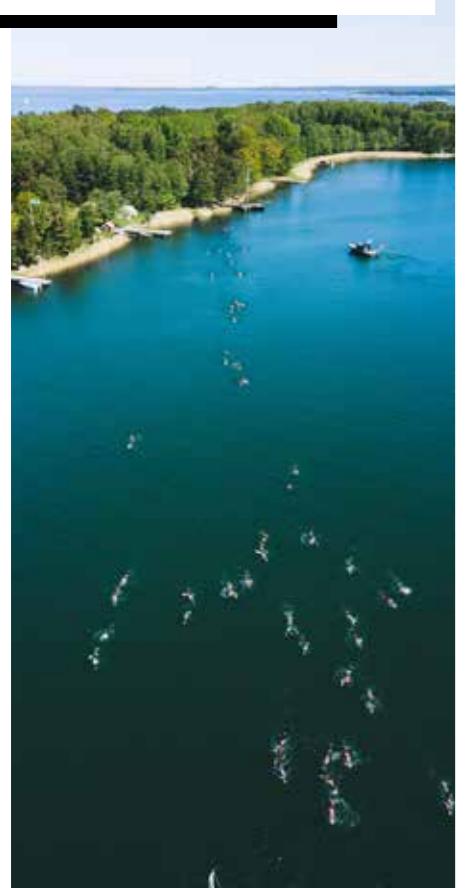
Les huit meilleures équipes d'ÖTILLÖ Swimrun Utö se qualifient pour le Championnat du monde ÖTILLÖ Swimrun 2018, le 3 septembre dans l'archipel de Stockholm; top 3 hommes, top 3 mixtes, top 2 femmes.

Pour la course du dimanche comptant pour la série mondiale, le parcours de 43 kilomètres a été un véritable test, alternant la course technique sur sentier avec un total de 17 sections de natation très intenses avec des passages à 10 degrés Celsius.

PHOTOS PIERRE MANGEZ / ÖTILLÖ HVAR



OTILLO SERIES



Les vainqueurs George Bjälkemo et Pontus Lindberg du Team Garmin (SWE), ont réussi à s'éloigner du peloton de tête et à franchir la ligne d'arrivée en tant que première équipe après 4:03:23 d'effort, près de 4 minutes devant le Français Nicolas Remires associé à Julian Dent (AUS).

« Quelle journée! La lutte pour la

victoire a été juste parfaite : dans et hors de l'eau, de haut en bas à travers ce cadre magique. Si dur mais si beau ! » a déclaré Pontus Lindberg après son arrivée victorieuse.

La très forte équipe composée de Martin Flinta (SWE) et Helena Karaskova Erbenova (CZE) Thule Crewa terminé sur la plus haute

marche du podium mixte. La première équipe féminine Fanny Danckwardt et Desirée Andersson (SWE) Team Envol en a fini après 4:41:25 et s'adjuge la victoire dans leur catégorie.

Ces vainqueurs avaient également remportés la première étape le mois dernier à Hvar. Ils porteront dorénavant le dossard d'or à la prochaine course dans leur course pour les six victoires consécutives et tenter d'empocher le grand prix de 33 000 €.

Les équipes n'auront pas trop le temps de se « refroidir » puisque la troisième étape de la série mondiale se déroulera dans quelques jours seulement sur les îles de Scilly de la côte du Royaume-Uni du 9 au 10 juin.



Code promo
 - 10 % sur
 l'Amphibia
SWIMRUN10

COMBINAISON
 NÉOPRÈNE SWIMRUN
 AMPHIBIA

Amphibia

SWIMRUN10

<div style="position: absolute; top: 80px; left: 5



VU D'AILLEURS...



PAR JULIA TOURNEUR

Ce mois-ci, Swimrun Magazine s'est envolé en Suède, dans le berceau du swimrun, à la rencontre d'un athlète amateur. A 41 ans, dans sa ville de Gothenburg, Johan Dahlhöjd travaille à la fois comme policier et tient aussi une boutique de swimrun et de triathlon. Dès qu'il le peut, il s'entraîne et n'hésite pas à partager ses sorties swimrun sur son compte Instagram (@dahlojd)...

1) Depuis quand pratiques-tu le swimrun ?

J'ai commencé à m'entraîner spécifiquement au swimrun à la fin de l'année 2012. Ma première compétition était programmée en 2013 et je suis tombé amoureux de ce sport, des pratiquants et de la mentalité qui l'entoure.

2) A quelle fréquence t'entraînes-tu par semaine ?

Pendant l'hiver je nage généralement deux fois par semaine et je fais des sorties trail ou du VTT de montagne les week-ends. Je suis meilleur nageur que coureur. Quand vient l'été, j'essaye de nager tous les jours et la plupart du temps mes sessions se déroulent en lac, à deux pas de là où j'habite.

3) Quels sont tes objectifs pour cette saison ?

Avec mon binôme, on participe à de nombreuses courses en Suède même si nous revenons du Swimrun Costa Brava (avril) que nous avons fait pour la troisième fois. Pour l'heure nous sommes engagés sur le Rockman Swimrun, le 4 août prochain, en Norvège. Nous envisageons d'aller à l'ÖTILLÖ isles of Scilly les 9 et 10 juin prochains.

4) Qu'est-ce que le swimrun t'apporte dans ta vie de tous les jours ?

Du Bonheur, de l'amitié et le sentiment d'être hyperactif !

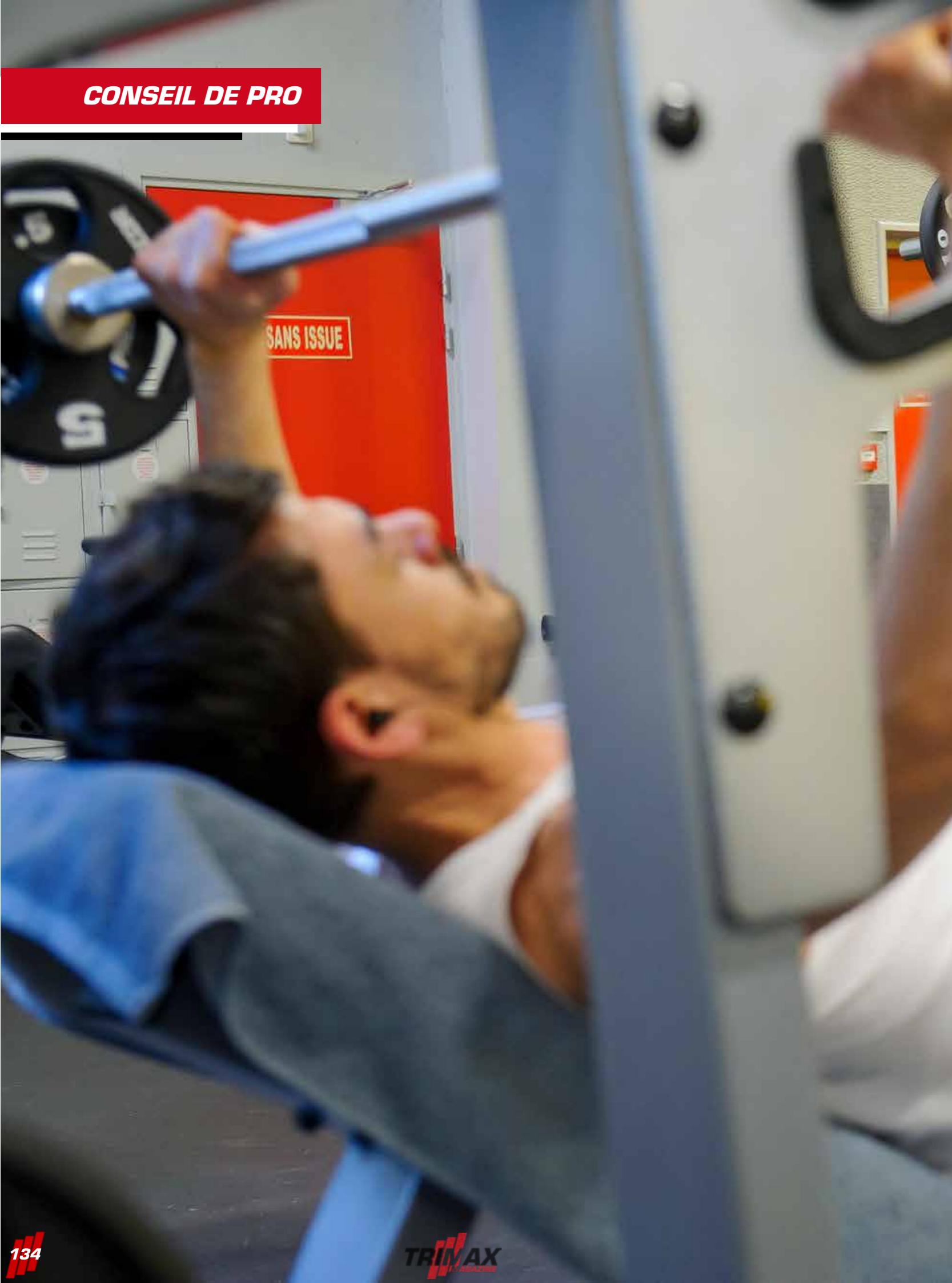
5) Quel regard portes-tu sur le développement de ce sport en France ?

Je pense que c'est fantastique de voir le swimrun se développer en dehors de son carcan scandinave. J'ai rencontré beaucoup de supers athlètes français lors de compétitions telles que l'ÖTILLÖ World champs - 1000 lakes et le swimrun Costa Brava.

6) A quand la France pour prendre part à une compétition ?

On a prévu d'aller à Annecy mais on ne sait pas si ça sera compatible avec notre emploi du temps. Quelle course nous conseillez-vous ?





LE DOS DU SWIMRUNNER : **DÉVELOPPEMENT ET** **PRÉVENTION**

CONSEIL DE PRO

PAR GEOFFREY MEMAIN, PRÉPARATEUR PHYSIQUE - RÉATHLÉTISEUR
PHOTOS ACTIV'IMAGES



En cette pleine saison de swimrun, chacun prépare et enchaîne les compétitions. Les charges d'entraînement sont élevées. Les séances de multi-enchaînement ou de spécifique (run ou/et swim) sont répétées de manière conséquente. Les contraintes appliquées à l'organisme se multiplient : impact au sol, posture, changement de milieu, gestuelle répétitive, utilisation du matériel, partenaire ... Durant cette période, le dos du swimrunner est sollicité en permanence et de manière variée sur l'ensemble des entraînements (course à pied, natation, enchaînements, musculation ...). Chaque saison, environ 10% des blessures en course à pied sont dues à des pathologies du rachis. Il est possible de retrouver ce niveau de proportion en swimrun à cause de nombreux facteurs qui seront évoqués par la suite. D'un point de vue biomécanique, le tronc est le point d'ancre de tout type de mouvement, notamment en nage et en course. Nous allons donc nous intéresser au tronc et plus spécifiquement au dos du swimrunner.

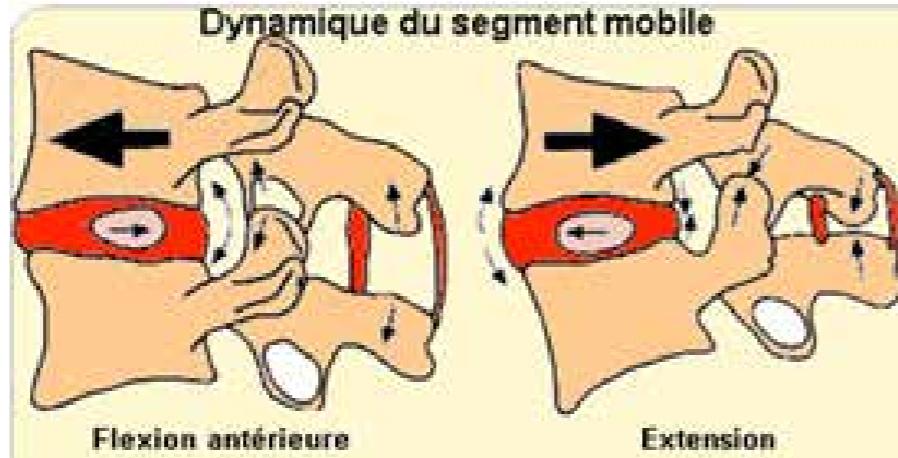
SPÉCIFICITÉS ANATOMIQUES DU DOS

Le dos fait partie d'un ensemble appelé tronc s'organisant en plusieurs parties corporelles : le thorax (cage thoracique, ceinture scapulaire), l'abdomen (les abdominaux, les viscères, le dos) et le petit bassin (ceinture pelvienne). C'est une zone primordiale en sport car il s'agit de la région qui relie les membres inférieurs, supérieurs et le cou. Ce complexe se compose de la colonne vertébrale (CV), des muscles, ligaments et tendons intervertébraux, ainsi que de muscles superficiels. Pour développer la « solidité » du tronc, on utilise le core-training (travail du « pilier »).



Courbures du rachis

Le tronc est un ensemble d'articulations complexe peu mobile (flexion, extension, inclinaisons latérales, rotations). En flexion, une compression intervertébrale se met en place avec une migration du noyau vers l'arrière. En extension, le noyau migre vers l'avant et la compression discale se réduit. Les courbures anatomiques de la CV déterminent la forme du dos (lordose cervicale et lombaire et cyphose ayant des spécificités qui permettent de réduire l'impact des chocs et des vibrations sur les disques intervertébraux.



Migration du noyau discale selon position

RÔLES DU DOS EN SWIMRUN

Le dos a pour fonctions principales : l'aide à la stabilisation, à la propulsion et à la respiration permettant un transfert de force et une limitation des contraintes de pratique de qualité.

■ **Aide à la stabilisation** : il s'agit de la capacité de la zone dorsale à s'adapter aux mouvements et à leurs orientations afin de proposer des postures du tronc limitant les oscillations corporelles et donc la déstabilisation des articulations (notamment du genou et de la cheville) et les impacts appliqués.

■ **En natation**, la stabilité consiste à conserver un gainage dynamique du dos et du tronc tout au long de la gestuelle facilitant la production de mouvements des membres inférieurs et supérieurs et un alignement propice à la réduction des résistances hydrauliques. Les jambes du swimrunner ont tendance à couler (chaussures, partenaire à tracter), mais le port du matériel spécifique (combinaison, pull-buoy, flotteurs

...) provoquant une flottaison accrue couplé à la respiration et à la prises d'informations visuelles pour la navigation (dos et cervicales en hyper-extension) engendrent une zone de conflit au niveau lombaire.

■ **En course à pied** et encore plus en trail, à chaque foulée, l'équivalent du triple du poids du sportif est appliqué au niveau de la cheville engendrant à la pose d'appui au sol des contraintes de choc, de tassement et de vibrations sur l'ensemble du squelette (Travaux de Nachermon en 1970, la posture debout engendre 100% de pression dynamique intradiscale alors que la position allongée seulement 25%). Il est impératif de posséder de bonnes qualités musculaires et de placement corporel afin de limiter ces contraintes à la fois pour l'absorption du choc par contraction musculaire et par le maintien d'une posture adaptée à la diminution de la contrainte (courbures du dos maintenues et respectées).

■ **Aide à la respiration** : un dos stable avec une mobilité contrôlée et une faible fatigabilité musculaire favorise des mouvements amples, rapides et non détériorés de la cage thoracique et donc une respiration efficiente à la fois en nage et en course.

■ **Lors des transitions**, le swimrun passe d'une position horizontale à verticale, accompagné de troubles de l'équilibre et de la respiration dus aux changements de position, à l'effort et à la température de l'eau. Ce concept est accentué par la durée de l'effort et les changements posturaux liés aux multi-enchâînements.

■ **Aide à la propulsion et transfert de force** : une bonne stabilité du dos et une mobilité contrôlée et adaptable au mouvement donnent aux membres corporels un socle de création de la propulsion permettant une efficacité gestuelle et un transfert de force d'une qualité supérieure. L'efficacité d'un gainage dynamique (solidité + stabilité + mobilité adaptative) peut



être représentée par la capacité de transfert de force d'un ressort. Le mouvement créé se propage grâce à la solidité de cette zone anatomique et optimise la locomotion. Un dos performant permet un alignement du corps dans l'eau réduisant les résistances hydrodynamiques et une posture adaptée à la locomotion de course aménageant les mouvements parasites coûteux en énergie (optimisation du coût énergétique).

■ **Durant la nage**, le swimrunner doit fixer sa scapula (omoplate) afin de procurer un socle fixe et stable pour que les muscles environnants du dos puissent exprimer leurs qualités de propulsion. Le travail des fixateurs d'omoplate est donc primordial en swimrun, notamment avec l'utilisation de matériel d'aide à la propulsion (plaquettes, gants).

■ **En course**, le dos et le gainage du tronc permettent de fixer la position du bassin et de verrouiller les deux ceintures afin d'éviter les mouvements « parasites ». Cela limite la déperdition d'énergie et donc

la hausse du coût énergétique. Grâce à cette tonicité, l'athlète bénéficie du balancement des bras et du développement de force du tronc. Le transfert de force jusqu'à la pose d'appui au sol et la propulsion sont optimisés, tout en limitant l'impact de chaque foulée. Des études récentes montrent une relation entre des mouvements anormaux du tronc dans les composantes verticales et horizontales et la survenue de blessure.

■ **En swim et en run**, la propulsion ne peut être optimale seulement si l'orientation de la force produite et la stabilité de l'appui (au sol ou dans l'eau) sont bonnes, il est alors possible de créer un transfert de force intéressant. Un couplage orientation-stabilisation de bonne qualité réduit la déperdition d'énergie permettant un mouvement efficient et peu traumatisant.

PATHOLOGIES DU DOS EN SWIMRUN

■ **Lombalgie et cervicalgie** : considérées comme une douleur des zones lombaire et cervicale, chroniques ou aigues et ayant divers types de causes. Au niveau de la chaîne postérieure, la position en extension augmente les courbures lombaire et cervicale diminuant la capacité des disques intervertébraux à être dans un ajustement optimal pour emmagasiner les contraintes d'alignement en nage et d'impact en course. En course, le changement de posture lié au multi-enchâînement et la lordose liée au port de la combinaison accentuent les forces appliquées à cette zone. En natation, un conflit est créé entre la lordose accentuée par le matériel de flottaison, la répétition de respiration (surtout unilatérale), la prise de repère visuel et le poids des jambes

(chaussures). Cela applique des contraintes engendrant des zones de conflit.

Hernie discale : Il s'agit d'une usure d'un disque intervertébral, notamment dû à la répétition de chocs, au maintien de postures pathologiques, à une hyper-mobilité de la colonne vertébrale ou à une compression importante entre le noyau du disque et l'anneau fibreux. Ces muscles vont progressivement se spammer engendrant de

légères pathologies telles que les contractures.

Contracture des fixateurs des omoplates : lors du cycle de nage, les muscles des épaules et des omoplates sont sollicités de manière répétée et continue pour permettre une stabilité favorisant une propulsion efficace. Avec la réitération de cette gestuelle, l'apparition de la fatigue et l'utilisation de plaquettes, ces muscles vont progressivement se spammer engendrant de

DIM (Dérangement Intervertébral Mineur) : représente une souffrance du segment mobile vertébral lié généralement à une dysfonction réversible.

MÉCANISMES ET FACTEURS FAVORISANTS L'APPARITION DE LA BLESSURE

Ce thème a déjà été évoqué lors des articles sur l'épaule puis sur la cheville du swimrunner.

Des facteurs intrinsèques : âge, troubles morphologiques et/ou articulaires, déséquilibres musculaires, hyperlaxité et facteurs métaboliques.

Des facteurs extrinsèques : spécificités du trail et de la course, spécificité de

foulée et de nage, revêtement du sol, erreurs techniques, répétition gestuelle, entraînement non-adapté et utilisation du matériel.

PRISE EN CHARGE MÉDICALE ET SOINS

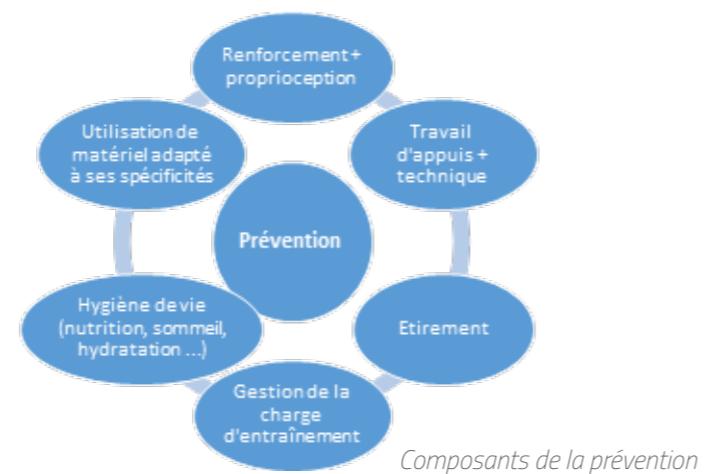
Pour l'ensemble des pathologies, une prise en charge médicale allant du médecin spécialisé dans le sport et sa traumatologie, vers le

kinésithérapeute du sport puis le préparateur physique - réathlétiseur doit être réalisée. Le recours à un podologue ou un ostéopathe peut

être nécessaire. Le tout avec une collaboration étroite entre ces différents corps de métier.

PRÉPARATION PHYSIQUE EN PRÉVENTION ET RÉATHLÉTISATION

En prévention de cette pathologie ou après avoir été pris en charge par les médecins et kinésithérapeutes, une phase de réathlétisation concernant divers domaines est nécessaire.



TECHNIQUE (COURSE ET NAGE) ET REPROGRAMMATION NEURO-MOTRICE

Cette notion consiste à réapprendre la gestuelle propre à la discipline en utilisant divers exercices spécifiques aux fonctions de la zone anatomique lésée. Le but est d'améliorer la

technique et la réactivité motrice du complexe par rapport aux stimuli qu'il rencontre. Une technique maîtrisée, réfléchie et adaptée aux spécificités individuelles est primordiale dans la

prévention des blessures. Un travail ciblé en situation de fatigue est impératif en swimrun, afin de mettre en lumière les défauts.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET ÉTIREMENT

Le but est de réaliser des exercices avec ou sans charge visant à solliciter le dos dans l'ensemble de ses fonctionnalités, en allant du général vers le spécifique. Il est primordial de varier les régimes de contraction utilisés : concentrique (contraction musculaire avec rapprochement des extrémités), excentrique (contraction avec étirement musculaire) et isométrique (contraction sans déplacement).

cela la contraction isométrique sera sollicitée en priorité puis couplée à des mouvements généraux puis spécifique swimrun. Le matériel lié à la discipline est à réintroduire progressivement dans les exercices. Un travail concentrique et excentrique des fixateurs d'omoplate, des abaisseurs de la tête humérale et des muscles lombaires est nécessaire et les mouvements de rotations sont à intégrer dans les séances.

Pour le dos du swimrunner, la notion de gainage statique puis dynamique est au centre de ce processus. Pour

Le renforcement isokinétique consiste à produire une contraction à vitesse constante grâce à une

résistance auto-adaptée égale à la force développée par l'athlète et donc à évaluer les déséquilibres musculaires afin de mettre les déficits et les objectifs de renforcement en lumière.

Les étirements doivent être sous-maximaux d'une durée de 20 secondes, et respecter de bons placements corporels notamment du bassin (antéversion-rétroversion) et de la nuque.

PROPRIOCEPTION

Il s'agit de la capacité de l'organisme à reconnaître sa position corporelle dans l'espace et à répondre de manière adaptée aux perturbations pouvant troubler l'équilibre postural. C'est un travail essentiel pour la stabilité (travail des muscles profonds), la gestion de la mobilité et

la coordination intermusculaire. Pour le swimrun, le travail va se centrer sur la mobilité de hanche (apprentissage rétroversion et antéversion du bassin) et la stabilité de la hanche et du tronc en situation de déséquilibre et de fatigue. Du matériel tels que les swiss-ball, le

TRX, des coussins de proprioception ou des surfaces de sol instables (sable, tapis mou ...) peuvent être utilisés. Les sollicitations iront du statique (sans cinétique, sans vitesse), vers des mouvements dynamiques puis vers des gestuelles spécifiques au swimrun.

PROGRESSIVITÉ, UTILISATION DU MATERIEL, GESTION DE LA CHARGE DE TRAVAIL ET L'HYGIÈNE DE VIE

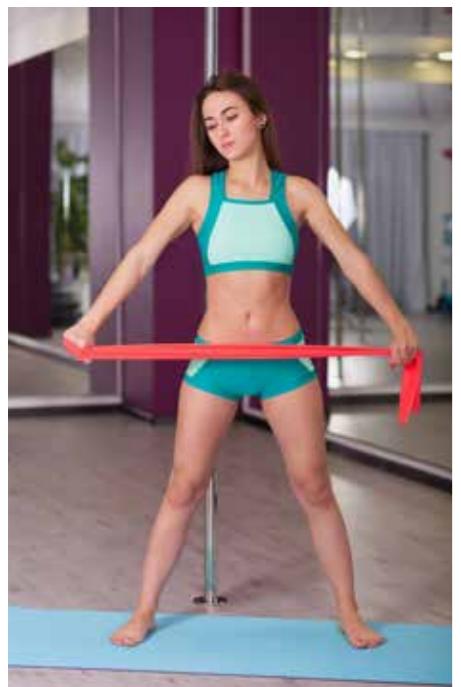
Ce thème a déjà été évoqué lors des articles sur l'épaule puis sur la cheville du swimrunner (voir n° 10 et 12 swimrun-magazine en téléchargement gratuit)

ROUTINE PROPHYLACTIQUE

Une routine préventive dure 20 à 30 minutes. Elle peut être composée de plusieurs exercices de renforcement, de proprioception et si possible suivi d'une gamme technique.

Exemple d'une routine de dos à dominante rachis lombaire (niveau confirmé):

3 séries de :
Rotation externe simultanée avec élastique tendu entre les mains, bras le long du corps, 6*(3" écartez - 3" maintenir - 3" résister au retour) et 6 fois rapidement (1"-1"-1")



Vous pouvez également reproduire le geste : avec battements alternés jambe-bras et respiration faciale

+ proprioception-mobilisation bassin avec passage rétroversion-antéversion*20



+ 20*extension buste en position ventrale



+ gainage dynamique (passage sur les 4 faces) 30" par face avec légers déplacements des pieds et/ou des mains avec ou sans instabilité, R=3'.
+ 1' de gestuelle de nage.



Le dos détient un rôle primordial dans la pratique du swimrun, autant d'un point de vue performance que prévention. De nombreuses fonctions spécifiques au swimrun et les caractéristiques individuelles, le dos subit des sollicitations conséquentes et variées. Comme toutes les blessures, les pathologies dorsales du swimrunner ont une survenue

multifactorielle. Il est donc important de mettre en place un travail prophylactique. De nombreux axes d'intervention existent et ont été évoqués.

Afin de bénéficier de l'efficacité optimale de sa locomotion dans sa pratique, le swimrunner doit acquérir une gestion de la mobilité et une

stabilité de son dos de bonne qualité. L'athlète doit être conscient de son schéma corporel, avoir un contrôle moteur et une technique de nage et de course satisfaisants. Il peut alors réaliser les gestes spécifiques avec efficacité et en limitant les contraintes appliquées à son organisme.





I AM FREEDOM I AM WATER

POWERSKIN CARBON WETSUIT

**CARBON TECHNOLOGY FOR ADVANCED
BUOYANCY & CORE POSITIONING.
EXTRA THIN & FLEXIBLE FOR MAXIMUM
FREEDOM OF MOVEMENT.**

AVAILABLE INSTORE AND ONLINE AT
ARENAWATERINSTINCT.COM

arena