

SWIMRUN MAGAZINE

n°33

O'xyrace swimrun du Jura

COURSES

- Swimrunman du Verdon
- Swimrun d'Hossegor

PAROLE D'EXPERT

La préparation mentale
Prendre soin de ses pieds

WWW.SWIMRUNMAGAZINE.FR

RECIT





SWIMRUN DU JURA : AVEC UN PETIT AIR DE SUÈDE

CHALLENGE O'XYRACE



PAR ROMUALD VINACE

PHOTOS A. BREBANT ET P. CHARLIER@ACTIV'IMAGES



170 athlètes ont pris part au swimrun du Jura, support du Challenge O'xyrace Suzuki – Groupe Bellamy et bravé une eau à 13 °c. Un véritable exploit au pays du froid

C'est un état d'esprit, une sensibilité à nulle autre pareille. Le swimrun détonne et séduit de plus en plus d'athlètes. Sans circuits nationaux vraiment définis, c'est une autre ouverture vers la liberté, la convivialité, le plaisir. *« Les athlètes viennent chercher un panorama, un paysage dans lesquels se fondre. Pour beaucoup, c'est être hors des villes au plus près de la nature, explique l'organisateur du Challenge O'Xyrace Suzuki – groupe Bellamy, Frédéric Pitrois. D'autres s'offrent un retour aux sources, une plongée vers les origines ».*



Le swimrun en version *« retour vers le futur »*. Loin du phénomène de masse, clubs, familles et amis se retrouvent presque en toute intimité. *« L'esprit compétition transpire. Il est là, mais l'essentiel est ailleurs »*. Et une fois de plus, le Swimrun du Jura a rempli son contrat sur 17 comme sur 35 km. *« Cette deuxième édition s'est nourrie de beaucoup*

d'incertitudes, révèle Frédéric. La météo a joué avec nos nerfs et le froid a laissé beaucoup de participants dans l'expectative. Nous avons même songé au bien-fondé du maintien

RECIT

des épreuves avant de se lancer dans cette nouvelle aventure avec une eau à... 13°C à peine ». Pas de quoi refroidir les ardeurs des nouveaux adeptes de Michael Lemmel et Mats Skott, fondateurs de la discipline et de l'Ötillö.

Un taux de pourcentage de 80 %

Bouger dans un environnement naturel sans contrainte particulière, voilà la part de liberté qu'offre le Swimrun de Jura. Le 19 mai, ils étaient 170 à prendre place sur la ligne de départ (190 inscrits) aux abords du Lac de Vouglans. Soit un taux de remplissage très satisfaisant de 80%. Très accueillant donc avec ses 13 petits degrés, équipés de gants et de cagoules, les intrépides ont gagné leur pari.

« Pour le coup, il s'agissait bien d'un rendez-vous en terre suédoise. En comparaison, l'an dernier le plan d'eau affiché 17°C ». Froid et exigeant mais aussi attrayant avec un format 17 km qui n'a pas manqué sa cible. Pour preuve cette année le petit format était ouvert au individuel. *« C'est un*



format favorable à la découverte de la discipline », souligne Frédéric Pitrois. Entre natation et trail l'épreuve s'est ouverte à un public nouveau. Des Allemands étaient dans la course, un Azéri et même un Australien. Et les chiffres parlent aussi : 70% des participants comptabilisés étaient issus hors Jura.

« Les athlètes sont venus de 30 départements et si nous avons dû revoir notre copie pour des raisons de sécurité avec notamment une avant-dernière section natation réduite de 1100 à 550 m, les concurrents ne nous en ont pas tenu rigueur. Ils ont goûté pleinement

à l'opportunité de profiter en binôme d'une « baignade » sur l'ensemble du lac réglementé par Natura 2000. Une chance unique puisque le swimrun du Jura est la seule manifestation en France à bénéficier de cette autorisation sur l'intégralité du lac. Pourtant, dans leurs regards, nous lisions plutôt du contentement ». Le froid gagnant la bataille en partie seulement. Le parcours trail qui a trouvé son écrin dans le parc naturel du Haut Jura a donné un autre relief à la course avec ses 850 m de dénivelé sur le 35 km (10 sections). Une course qui pourrait évoluer dans un proche avenir.



« Nous réfléchissons à des évolutions. Pourquoi ne pas tenter de boucler le parcours en sens inverse ? C'est une idée qui fait son chemin. Un autre challenge. Néanmoins, c'est bien la nature et les conditions climatiques qui dicteront l'an prochain l'allonge du volet natation notamment », prévient Frédéric. Ce support au Challenge de l'O'xrace Suzuki - Groupe Bellamy grand format a pour l'anecdote vu la victoire de Damien Favre-Felix et Romuald Lepers en 3h55. La team O'xrace composée de Jérôme Tisserand et Alexis Rigaud ont pris la troisième place (4h12) derrière le binôme Clément Genisson et Léonard Peter (4h03). Sur le format 17 km, ouvert à 60 équipes et 32 individuels (5 sections swim et 6 sections run), se sont imposés Alexandre Bonnin et Mickael Michaud en 1h58 devant Jérôme Burdet et Ines Kneubuelher (1h59) et Jean Farget et Gérald Daloz en 2h01.



Sur le 17 km individuel c'est Florian Schafer (champion du monde d'Aquathlon) qui s'est imposé avec un temps canon de 1h37, devant Damien Ciglia devançant de 53 secondes Benoit Daru. Chez les féminines, Chantal Donohue s'est imposée en 2h13.



RECIT





SWIMRUNMAN GORGES DU VERDON

UNE TROISIÈME ÉDITION **REEMPLIE DE SUCCÈS !**

PHOTOS @SWIMRUNMAN FRANCE ET @PHILIPPE MURTAS



Dimanche 26 Mai les Gorges du Verdon ont accueilli la troisième édition du SWIMRUNMAN. Ce sont plus de 800 participants de 14 nationalités et 85 départements français différents, qui se sont élancés sur les différents parcours d'une épreuve à la renommée désormais internationale.

Devant des centaines de spectateurs, et dans des conditions climatiques humides et particulières pour une fin de mois de mai avec une température de l'eau approchant les 13-14°, les premiers départs ont été donnés dès 6h30 depuis la Place Sainte-Anne aux Salles-sur-Verdon.

“ Un parcours ULTRA à la hauteur des attentes ”

Suite aux succès sportifs et populaires de ses deux premières éditions, le SWIMRUNMAN GORGES DU VERDON revenait en 2019 pour le plus grand plaisir des amateurs de swimrun et le programme était alléchant. Trois distances proposées pour la première fois au départ des Salles-sur-Verdon. En plus des désormais habituels Format CLASSIC (25km) et Format HALF (45km) c'était le tout premier ULTRA SWIMRUNMAN jamais organisé,

il se positionnait comme la véritable distance reine du weekend.

12km de natation, 51km de course à pied, 2115m de D+ pour une distance totale de 63km, le premier ULTRA SWIMRUNMAN FRANCE a séduit les spécialistes des longues distances et a récompensé des swimrunners émérites sur la ligne d'arrivée de la Place Sainte-Anne.

Sur ce parcours, aussi magnifique que dantesque d'après les dires unanimes des participants à leur arrivée, un détail a retenu l'attention de tous, et non des moindres : la traversée des Gorges du Verdon en natation imaginée par l'organisation. Un instant magique au sein du plus beau canyon d'Europe, dont chaque participant devrait conserver un souvenir inoubliable.

Au bout de l'effort, et d'eux-mêmes, seulement la moitié des équipes engagées sur l'ULTRA a réussi à rallier la ligne d'arrivée dans le temps imparti. Il aura fallu plus de 10h d'effort (10h07min34sec) à la première équipe pour boucler ce circuit magistral. Partis à l'aube, 37 transitions de natation et de course à pied plus tard, Nicolas DRUMÉZ et Julien BERNARD, des habitués du circuit SWIMRUNMAN France, s'imposent finalement pour marquer à jamais de leur empreinte ce premier ULTRA SWIMRUNMAN. Moins rapides que leurs adversaires du jour en natation, c'est à pied qu'ils ont su faire la différence, prenant la tête aux

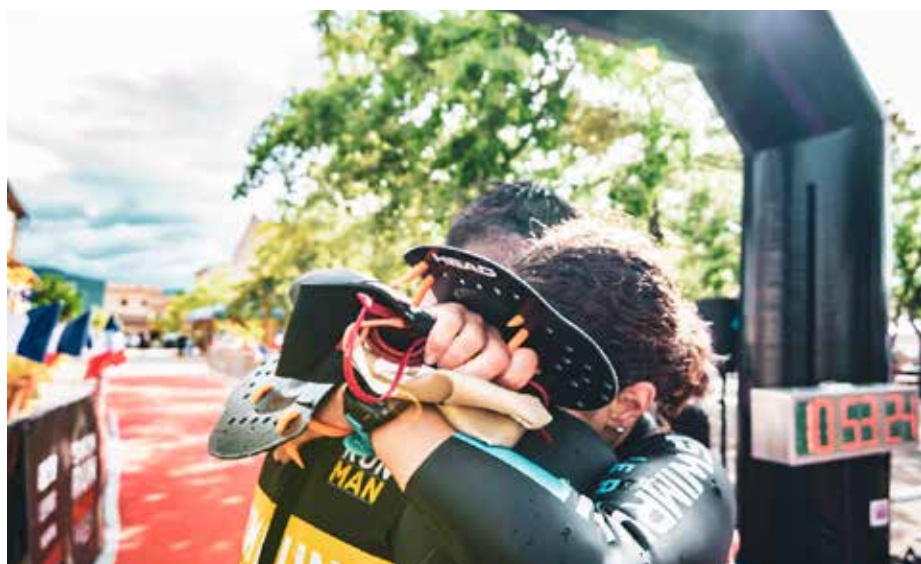
alentours du vingtième kilomètre pour ne plus la lâcher.

Derrière eux, Marylise PANSART et Franck MARTIN, connus sur le circuit mondial, réalisèrent une belle course régulière, bien que surpris par la dureté du tracé, pour finalement échouer à cinq minutes de la première marche en 10h12min16sec. C'est le duo Franco-Suisse composé de Sabina RAPPELI et Alexis CHARRIER qui complète le podium et ce malgré un gros passage à vide après la mi-course. Très éprouvés après la ligne d'arrivée, ils avouèrent avoir vécu leur course la plus difficile depuis leur début.

Mention particulière à l'équipe composée de Sabrina MAURETTE et Marie TOMBELAINE, quatrième et dernière équipe à passer sous la barre des 11h (10h58min22sec), elles réalisent une performance de haute volée, raflant bien entendu la mise côté féminin

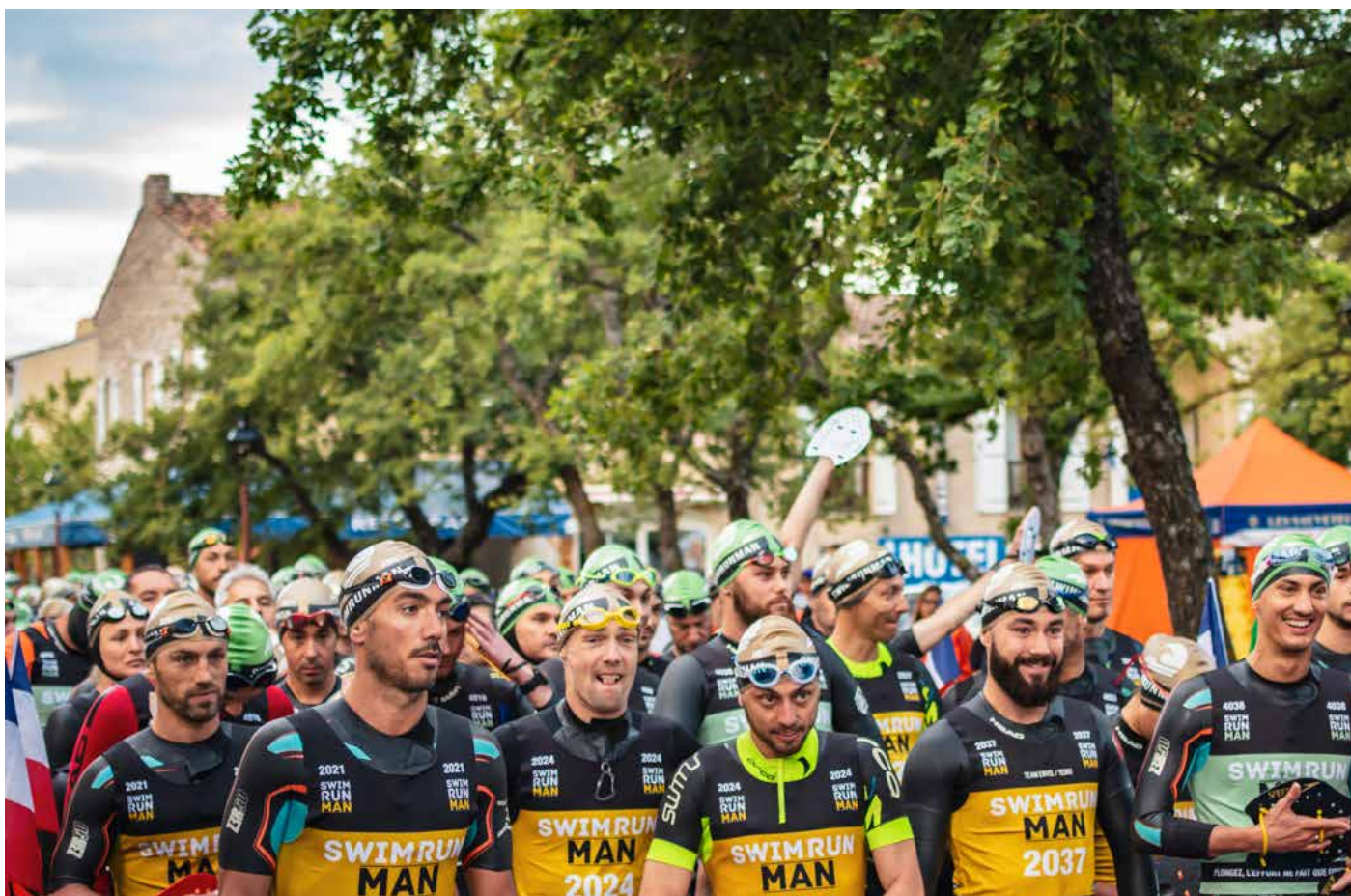


Rendez-vous le 2 Mai 2020 pour la quatrième édition !



Si sur l'épreuve reine tous n'ont pas eu la chance de franchir la ligne d'arrivée – certains devaient jeter l'éponge après plus de 12h d'effort – et qu'ils retenteront sans nul doute, dès l'an prochain, de devenir de véritable « Finisher », d'autres parcours, plus courts, ont permis au plus grand nombre de découvrir ou pratiquer le swimrun, une discipline en plein essor depuis quelques années dans l'Hexagone.

Sur le format HALF (45km) Benjamin COLCHEN et Antoine BOULANGER se sont imposés en



6h38min58sec tandis que sur le format CLASSIC (25km), c'est Renaud CADIÈRE et Romain CADIÈRE qui l'emportent en 3h04min57sec.

Un événement sportif et convivial où chacun a su se surpasser et venir à bout de ce défi concocté par l'équipe SWIMRUNMAN France. La date de l'an prochain est déjà fixée, rendez-vous le 2 mai

2020 avec, à n'en pas douter, de nouvelles surprises que l'organisation réserve à ses adeptes, de plus en plus nombreux ...

Infos et résultats sur
www.swimrunman.fr





LE PREMIER SWIMRUN D'EDITH MOLINA

SWIMRUN LANDES

LES LANDES SE LANCENT DANS LE SWIMRUN

TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR L'EVENEMENT

Date : dimanche 16 juin

Epreuves : La Furtive ; La Sauvage ; L'Audacieuse.

Lieux : Plage du Parc – Parc Rosny – lac d'Hossegor

Distances : 3.1 km ; 7.4km ; 18.5 km.

Marraine de l'évènement : l'ancienne nageuse Coralie Balmy.

Bon à savoir : 1% d'éco-participation pour chaque inscription sera reversé à l'association Be Green Ocean



PAR JULIA TOURNEUR

«LES LANDES C'EST UNE RÉGION COUP DE CŒUR POUR MOI »

Son nom ne vous dit sans doute pas grand-chose car c'est au Maroc qu'Edith Molina, 36 ans, fait parler d'elle. Depuis trois ans, cette passionnée de l'océan organise le Morocco Swintrek dans l'immense lagune de Dakhla. Le 16 juin prochain elle prendra le départ de son premier swimrun à Hossegor, une ville à laquelle elle est très



attachée. Par ailleurs, cette Marocaine a aussi prévu d'organiser un swimrun dans son pays en février 2020.

Tu vis à Casablanca mais tu es régulièrement en France. Quel lien entretiens-tu avec Les Landes ?

Cette région est un coup de cœur qui répond à ma passion pour l'océan et notamment le surf. C'est un territoire à la fois naturel et sauvage. J'y ai même une résidence secondaire.

Avec qui vas-tu prendre le départ le 16 juin prochain de l'Audacieuse ?

Avec une swimtrekeuse que j'ai rencontrée lors de l'édition 2017, Marie-Pierre Jacquemin. C'était un double honneur de faire ce swimrun avec une nageuse de mon événement, dans un endroit que j'affectionne.

Comment t'entraînes-tu au Maroc ?

Je m'entraîne trois fois par semaine en bassin, à raison de 2km par séance. Ici, à Casablanca, l'océan est froid pour s'y baigner en ce moment.

La voile, la natation, le surf, tu es délibérément une femme d'eau, comment vas-tu gérer le côté terrestre avec la course à pied ?

J'ai appris à courir il y a environ deux ans. Il fallait que je développe ma condition physique pour surfer de plus grandes vagues. Finalement je me suis découvert une passion pour le running. C'est synonyme de liberté, tu

pars courir où tu veux, quand tu veux. J'ai un coach qui me suit et qui me prépare des séances de fractionné. Je m'y adonne trois fois par semaine.

Tu organises un très beau swimtrek au Maroc mais tu as aussi envie de te tourner vers l'organisation d'un swimrun. Raconte-nous pourquoi ton pays s'y prête-t-il ?

La lagune de Dakhla au sud du Maroc est un magnifique terrain de jeux. C'est là que se déroule le Morocco swimtrek que j'organise. Pour le swimrun il y a des dunes, des chemins à grimper, c'est l'aventure au cœur du désert.

Ton swimrun devrait offrir un format un peu spécial si on a bien compris ?

J'avais en effet envie de proposer un événement dans un format différent de ce que l'on voit déjà. Ce sera un swimrun Vagabond sur deux jours (possibilité de ne faire qu'une seule journée) avec 20km le samedi et 30 km le dimanche. On a prévu 10% de natation chaque jour.

Quelles seront les nouveautés de l'édition 2019 du swimtrek (du 26 novembre au 1^{er} décembre) ?

Nous n'allons pas trop changer le format car c'est déjà assez engagé en terme de niveau. Les nageurs s'affronteront sur un total de 30km au travers d'une course itinérante, avec chaque jour un nouveau départ et des conditions de nage différentes. Nous maintenons l'épreuve extrême de 13 km pour les plus courageux.

Conseils de pro

Prendre soin de ses pieds pour
mieux performer



PRENDRE SOIN DE SES PIEDS **POUR MIEUX PERFORMER**

CONSEILS DE PRO



PAR JULIA TOURNEUR **PHOTOS** F-BOUKLA@ACTIV'IMAGES



Ils passent de l'eau aux chemins escarpés et rocheux continuellement, enfermés dans des chaussettes humides de longues heures durant. Eux, se sont les pieds des swimrunners maltraités par l'exigence qui émane de cette discipline. Et si vous abordiez les épreuves du bon pied en les dorlotant ?





Poids du corps, chocs, coups, humidité, les pieds endurent en silence lors des compétitions de swimrun. Pourtant, ils sont souvent oubliés à l'issue d'une course. Avec tout ce qu'ils endurent, ils méritaient tout de même bien un peu d'attention. Quelques gestes suffisent pour les entretenir et en faire de précieux alliés pour vos entraînements mais aussi votre vie de tous les jours.

Adoptez une bonne hygiène

Les pieds, comme toutes les autres parties de votre corps, nécessitent

une attention particulière avant chaque course. Avant de l'enfermer dans une chaussette de coton, on s'en occupe avec amour. On les lave soigneusement, en passant le gant de toilette sur chacun des petits doigts de pied.

Commencez déjà en amont (une semaine avant la course) à égaliser à la pierre ponce toutes les surépaisseurs et callosités. Ils retrouvent déjà un peu de leur éclat.

Au chevet des ongles

L'été, à l'heure où tout le monde déambule en tongs, à quoi reconnaît-on les swimrunners ? Bien souvent à l'état de leurs ongles et ce n'est pas toujours très glorieux ni joli à regarder. Les chocs multiples qu'ils subissent tout au long des swimrun peuvent entraîner certains désagréments, comme des ongles incarnés, cassés ou déformés. Passez donc à l'action en coupant vos ongles de pied. On opte pour la coupe « ni trop longs », « ni trop courts » pour éviter toutes lésions cutanées.

Soyez vigilant(e)s aussi dans le choix de l'équipement. On privilégie des chaussettes en matériaux anti-frottements même si elles vont être trempées et des chaussures à la bonne pointure (une pointure en plus) et bien lacées.

“

L'été, à l'heure où tout le monde déambule en tongs, on reconnaît les swimrunners bien souvent à l'état de leurs ongles



Massez-les

C'est un rituel que vous devrez entamer quelques semaines avant la course : l'automassage des pieds. Avec une crème hydratante (demandez conseils à votre podologue) ou du beurre de karité, étirez votre pied pour le libérer de toutes les tensions et puis avec la pulpe de vos doigts, massez-les, l'un après l'autre.

ATTENTION AMPOULES

C'est l'ennemi numéro 1 du sportif(ve) et plus généralement des runners. Inconfortable et parfois douloureuses, les ampoules peuvent rendre une compétition intenable, voire même être la cause d'un abandon.



Inconfortable et parfois douloureuses, les ampoules peuvent rendre une compétition intenable

Une ampoule c'est en fait une brûlure qui intervient après un frottement répété. Cela provoque un décollement de l'épiderme, la couche superficielle de la peau. Si sa taille reste raisonnable et sa localisation pas trop gênante (par exemple sur les côtés), recouvrez celle-ci d'une gaze enduite de vaseline et fixée par un sparadrap qui fera bien le tour du pied pour ne pas bouger durant l'épreuve. Si l'ampoule est vraiment massive et à un endroit où elle empêche la bonne réalisation de certains mouvements, il vous faudra la percer avec une aiguille

bien désinfectée avant de l'imbiber d'un cicatrisant pour qu'elle sèche. Si vous ne vous sentez pas, prenez rendez-vous chez votre podologue.

CONSEILS DE PRO





GESTION DE LA COURSE ET DE L'EFFORT, COOPÉRATION ET LUTTE CONTRE SES CRAINTES

CONSEIL DE PRO SUR PRÉPARATION MENTALE DU SWIMRUNNER :



PAR GEOFFREY MEMAIN PRÉPARATEUR PHYSIQUE - RÉATHLÉTISEUR

Dans les sports d'endurance tels que le swimrun, l'aspect mental est primordial. Au cours d'un swimrun, les pratiquants sont soumis à des conditions environnementales naturelles non maîtrisables (eau libre, trail, concurrents), sources de stress, auxquelles peuvent s'ajouter la non-connaissance du parcours et/ou de son partenaire. Ces facteurs induisent de nombreuses modifications de sensations, de ressentiments et de comportements chez l'athlète.

Avoir des capacités physiques de bon niveau est une chose, mais savoir les exploiter en est une autre. C'est pour cela que le travail mental est indispensable à tout swimrunner. Tout comme le physique, la partie mentale de l'athlète s'entraîne en impactant certaines capacités psychologiques : la gestion du stress et de la peur, l'esprit d'équipe, la confiance (en soi et en son partenaire) ou encore la motivation (détermination et discipline).

Dans cet article, nous allons présenter ces divers thèmes afin de permettre à l'athlète d'y voir plus clair et de débiter une réflexion pertinente concernant l'aspect mental de son entraînement.

Préparation mentale

La préparation mentale peut donc se définir comme « *un accompagnement sur une période définie, permettant au swimrunner d'atteindre ses objectifs et d'optimiser sa performance et son potentiel, en identifiant puis en utilisant les ressources pertinentes mises en place lors de ce travail* ». Il s'agit d'un moyen d'optimisation de la performance en sport, au même titre que la préparation physique, technique et tactique. C'est donc un domaine entrant dans le processus d'entraînement avec une planification ... Il est possible d'intégrer un thème de travail mental à chaque entraînement physique en associant divers objectifs de séance. On peut imaginer par exemple, *une longue sortie spécifique swimrun* dont le but est le travail de la *capacité aérobie servir pour essayer les stratégies matérielles et nutritionnelles*, mais aussi pour



stimuler *l'endurance psychologique à l'effort et la communication* du binôme. On peut pousser ces relations en dissociant l'aspect énergétique et musculaire ; l'usage des paddles de nage développe l'endurance de force des membres supérieurs lors de la nage.

Concentration visualisation

Lors d'une compétition, le swimrunner sera en contact avec des sensations telles que la douleur, l'envie, la lassitude, la fatigue... Le but est de *limiter l'impact de certaines de ces notions sur la performance*. En effet, lors d'une période de fatigue intense ou de douleur, la logique voudrait voir le swimrunner diminuer son intensité d'effort mais grâce à des outils tels que la *défocalisation* l'athlète va se concentrer sur d'autres éléments: le paysage, la réalisation technique du geste, une conversation avec son partenaire, des pensées mentales hors course... La solution inverse peut être adoptée : le *mindfulness, technique de pleine conscience de son état dont physique lors de l'épreuve*. L'objectif est de se focaliser sur ses sensations pour gérer son effort mais aussi pour se servir de ces perceptions pour optimiser sa performance. D'autres concepts existent tel que la substitution sensorielle (calquer des

idées positives sur des sensations négatives).

Confiance en soi et en son partenaire

La confiance en soi et en son partenaire est une notion clé en swimrun car il s'agit de l'aptitude à *avoir foi en ses capacités et celles de son partenaire* ; pas seulement athlétique mais aussi humaines, mentales et tactiques. Avoir confiance, tout en restant humble et lucide, permet de gérer l'appréhension qui précède l'épreuve et d'optimiser la *coopération avec son binôme*.

Savoir déceler une baisse de forme ou des difficultés à tenir l'intensité de son collègue est un vrai plus pour une équipe. Ce moment difficile peut être remarqué par divers paramètres : trébuchages répétés, hausse de la ventilation ou du bruit de contact au sol, baisse de lucidité et de communication, corde tendue en nage et en course ou encore transition moins rapide. Mais encore faut-il être capable de communiquer, de réagir et de s'adapter afin de minimiser l'impact de ce moment dur. Pour cela, la franchise et la capacité de prise de décision en équipe est indispensable. Le binôme doit donc adapter sa stratégie d'alimentation et d'hydratation, réduire son allure, trouver un moyen de se réchauffer (si

la défaillance est liée au froid), choisir les « bons » mots (rassurer, motiver) et mettre en place une stratégie de défocalisation de la difficulté et de fixation d'objectifs à court terme. Le but est de conserver l'engagement physique et mental du tandem. Il faut parfois accepter de perdre du temps à un certain moment pour en gagner plus tard dans la course (et cela encore plus sur les longues distances).

Connaître la psychologie de son équipier afin de gérer au mieux le déroulement de la course et ses aléas est un point primordial. Pour cela, il faut avoir conscience de la gestion de la peur, du stress, de la pression, de la difficulté, de la douleur, de la fatigue, de l'échec et de la réussite de son binôme. L'important étant de savoir communiquer au sein de l'équipe afin d'être serein. Pour cela il est nécessaire d'adapter la communication (discussion directe ou détournée) en fonction du leadership, de l'attention et du caractère de son collègue.

La confiance en soi n'est pas une habileté mentale innée chez tous les sportifs. Le doute est souvent présent. Il faut savoir être confiant dans ses capacités, être serein pour conserver son potentiel et pouvoir être lucide pour l'utiliser de la meilleure manière possible. En



général, les notions négatives sont à éviter pour ne conserver que des idées positives malgré la difficulté. Se concentrer sur son effort et ses sensations (mindfulness), défocaliser son attention de la douleur (observer l'environnement ou écouter le monologue de son partenaire), s'appuyer sur l'imagerie mentale et ses points forts, voire fixer des objectifs à très court terme (le prochain ravitaillement ou la prochaine session swim) sont autant de possibilités d'aide à la performance ou de lutte face aux difficultés. Il faut trouver des points d'ancrage permettant de se rassurer et de poursuivre son engagement physique et mental dans la compétition de swimrun réalisée quelque soit les aléas.

Gestion du stress

Le stress peut être défini comme la réponse physiologique de l'organisme à une demande qui lui est imposée. Des différences

interindividuelles importantes sont remarquables dans la gestion du stress. Le stress provoque des *phénomènes physiologiques négatifs* pour l'athlète. Il n'y a donc pas de bon stress, uniquement une *gestion positive de la pression liée à la course permettant d'obtenir une activation de l'organisme*.

Selon Gaudreau, « la gestion du stress représente l'ensemble des actions mentales, comportementales et affectives utilisées par un athlète afin de gérer les exigences mentales, tactiques et physiques de la compétition ». Les sportifs répondent au stress par trois types de stratégies :

- Orientée vers la tâche : imagerie mentale, relaxation, analyse logique, contrôle des pensées, recherche de soutien, réalisation d'effort ...
- Orientée vers la distraction : distanciation et distraction mentale
- Orientée vers le désengagement : résignation, expression des émotions négatives ...

Pour cela, des stratégies dites de coping sont à mettre en place. Elles peuvent être définies comme « *l'ensemble des efforts cognitifs et comportementaux destinés à maîtriser, réduire ou tolérer des demandes spécifiques internes et/ou externes, vécues par le sujet comme menaçant, épuisant ou dépassant ses ressources* » (R. Lazarus et R. Saunier, 1978).

Gestion de la course et de l'effort

Lorsque l'épreuve ne se déroule pas tel que le duo l'imaginait, et que le classement ou le chronomètre provisoire ne correspondent pas à l'objectif, il faut trouver des stratégies pour ne pas sombrer psychologiquement et physiquement. Tout d'abord, il est préférable de toujours prévoir des objectifs secondaires moins élevés que l'objectif principal. Cela permet de conserver un but en tête (place, chronomètre plus lent) afin de ne pas lâcher la course et d'entretenir

la motivation. L'objectif principal peut être le podium puis le second le top 10, voir le troisième de terminer sous les X heures la course. La mise en place de cibles intermédiaires est intéressante (temps sur cette session de nage ou de course ...).

En fonction de la performance des concurrents, il peut être aussi nécessaire de gérer son allure pour conserver sa place, creuser les écarts ou rester au contact d'un duo qui « attaque ». Pour cela, les deux collègues doivent être capables de prendre rapidement une décision en toute lucidité et franchise afin de prendre la décision ou le risque de décélérer ou d'accélérer l'allure.

La gestion des momentum psychologiques positifs et négatifs est une notion importante de la réussite d'une compétition. Ce concept se définit comme « *une modification positive ou négative aux plans cognitifs, physiologiques, affectifs et comportementaux causés par la précipitation d'un événement ou d'une série d'événements résultant en un changement rapide de la performance* » (Briki, 2012). Concrètement, tout sportif est déjà passé par différentes phases au cours d'une épreuve : difficulté, plénitude ... Il s'agit ici de contrôler tout changement lié aux aléas et au déroulement du swimrun afin d'y trouver une réponse positive pour la poursuite de la réussite ou pour le basculement de l'échec vers la réussite.

La gestion de la douleur et de la souffrance est un élément déterminant dans le sport d'endurance. En effet, il faut bien différencier les termes de « douleur », qui représente une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable liée à une lésion, et la « souffrance » qui correspond à la pénibilité d'un effort liée à sa durée



et/ou son intensité ressenti à la fois mentalement et physiquement.

Motivation et fixation d'objectifs

La fixation d'objectif est un paramètre primordial dans le sport car la visée de l'objectif motive l'athlète dans sa quête de réalisation. La présence d'objectifs quantitatifs (résultats, performance chiffrée) et qualitatif (moyen mis en œuvre, technique, tactique, sensations ...) est primordial. La performance seule ne compte pas, le moyen de l'atteindre et la manière de réaliser la course sont au moins aussi importants. Il faut toujours prévoir un ou des objectifs de substitution car si la course ne se déroule pas comme prévue alors le swimrunner doit pouvoir se maintenir dans l'effort par un but précis.

Les recherches ont montré que la fixation de but permet une amélioration de la performance. Pour cela, il est plus efficace de fixer des buts précis, difficiles, contrôlables, flexibles, à long terme, acceptés par le swimrunner. La réussite de cet objectif est facilitée par une stratégie réfléchie d'atteinte du but et des feedbacks de séance de qualité. Malgré cela, le résultat ciblé doit toujours être adapté aux possibilités extra sportives (organisationnelles, matérielles ...) et au niveau sportif

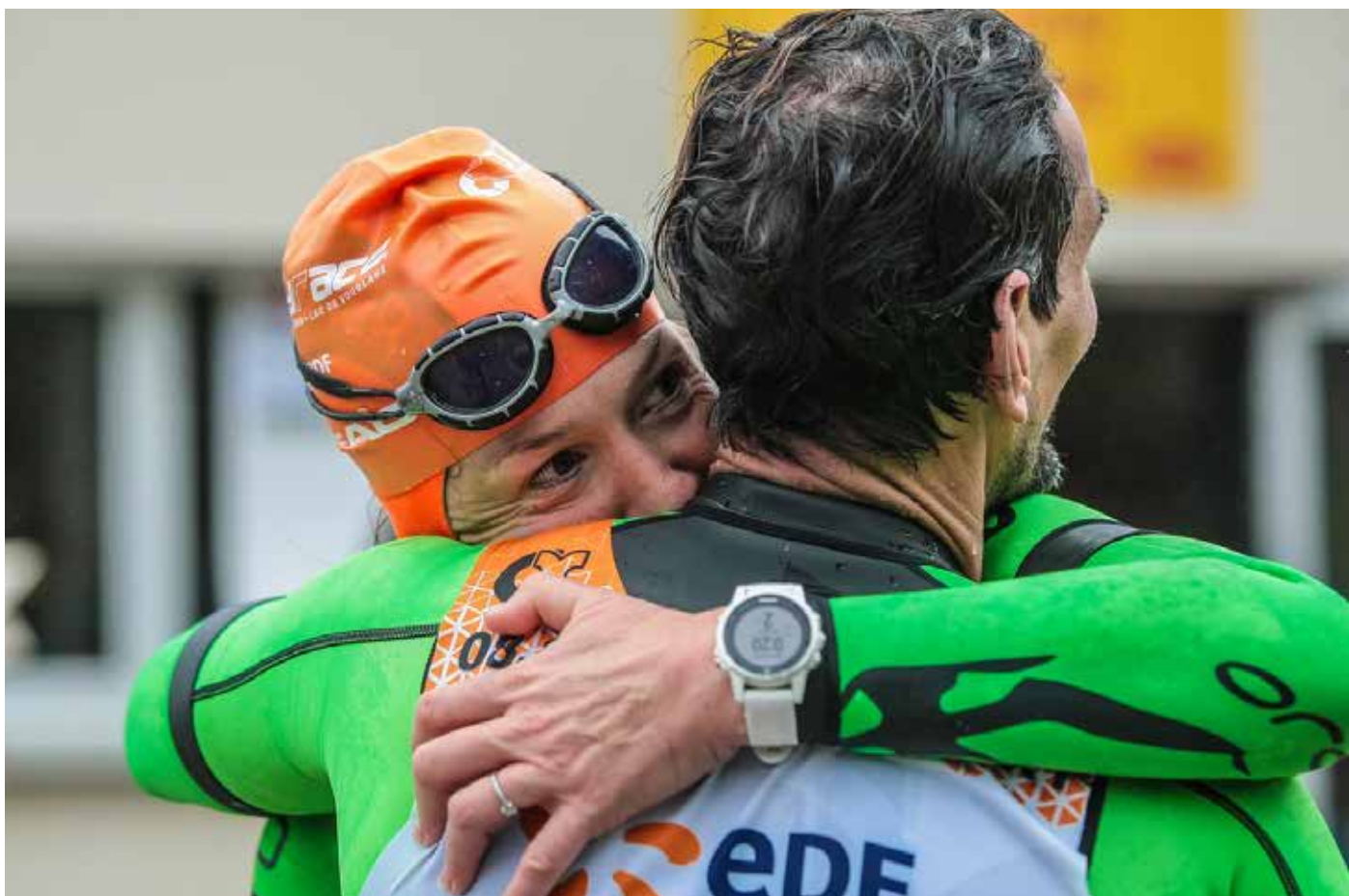
(physique, technique, tactique, psychologique, morphologique ...).

La motivation va donc être facilitée par cette fixation d'objectifs à plus ou moins long terme. Il est nécessaire de l'entretenir aussi par le choix des contenus d'entraînement et la variété de pratique. L'entraînement croisé peut participer à galvaniser l'engagement dans le swimrun, notamment grâce à la pratique d'autres disciplines (cyclisme, musculation, surf ...).

Préparation et discipline

La préparation de l'épreuve et la sérénité en course permettent de limiter les risques de sombrer quelque soient les conditions. Néanmoins, tout excès de sérénité doit être bannie afin de préserver son humilité face aux forces de la nature et à la difficulté de ce type de compétition. En cas d'extrême complication, les swimrunners doivent savoir s'arrêter et connaître les limites (excessives) à ne pas dépasser sous peine de mise en péril de l'intégrité physique de son partenaire ou de soi-même.

La mise en place d'un calendrier d'entraînement, de compétition et d'objectifs, le suivi des performances et de l'état de forme, ainsi que l'analyse des épreuves à venir et l'ajustement des buts à atteindre en fonction de l'avancée du sportif dans



le processus d'entraînement sont des éléments clés de la préparation mentale du swimrunner.

Cette rigueur de création d'une planification et d'une programmation permet de maintenir une discipline sur l'engagement et la régularité à l'entraînement notamment grâce à l'absence de flottement liée à la connaissance de la séance à effectuer (même si le plan doit rester adaptable). La régularité dans l'entraînement est un facteur central de la réussite. Néanmoins, il faut rester capable de « couper » à certains moments pour mieux reprendre.

Lutter contre ses craintes et gestion de la peur

Il s'agit d'un domaine se rapprochant de la gestion du stress. En effet, la peur et la crainte produisent du stress et des réactions physiologiques spécifiques. L'objectif va être de mettre en place les stratégies de coping adaptées afin de contourner la peur et/ou pour la vaincre. En

plus de ces stratégies, la répétition d'expériences positives dans des situations de crainte permet de réduire l'appréhension du swimrunner. L'inquiétude liée à la natation au large est un processus pouvant être combattu par la répétition de session de natation au large, mais aussi par des pensées basées sur la prise de repères visuels concernant la terre ferme ou centrées sur un partenaire, un autre swimrunner ou encore sur un bateau de sécurité. Se concentrer sur sa gestuelle technique ou sa respiration peut permettre de réduire les idées négatives. A chaque expérience positive, il est important de capitaliser sur cet événement afin d'enregistrer des notions positives réutilisables lors de futures situations similaires.

L'ensemble de ces notions sont essentielles dans le sport et dans le swimrun qui demande de coopérer avec un binôme et de résister à des conditions extérieures conséquentes et non contrôlables.

Divers événements peuvent alors se produire, et *l'aspect psychologique est alors au moins aussi important que le physique*. Ces notions se développent par le soin mis pour étudier la course (parcours, spécificités, conditions, stratégies ...), par les habitudes d'entraînement et de partage avec son binôme, ou encore par le travail mental (avant, pendant et après l'effort) effectué régulièrement afin de canaliser ses pensées négatives sur d'autres éléments (sensation, discussion, douleur, allure, technique ...) permettant de positiver la situation.

La préparation mentale apparaît comme un domaine d'entraînement au moins aussi pertinent pour la performance que la préparation physique, technique ou tactique. Chaque swimrunner doit donc travailler psychologiquement en fonction de ses besoins et dans le but d'atteindre ses objectifs. Il s'agit d'un processus purement individuel au service du sportif mais aussi de la personne.

CONFIEZ VOTRE COMMUNICATION À DES PROFESSIONNELS

PHOTOS

STUDIO | ACTION | EVÉNEMENTS

VIDÉOS

RÉALISATION | MONTAGE | PRODUCTION



VOTRE COMMUNICATION
CLÉ EN MAIN

SOCIAL

COMMUNITY MANAGER



LIVE STREAMING

VIDÉO | RÉSEAUX SOCIAUX



GRAPHISME

WEB | AFFICHES | PLAQUETTES | ROADBOOK



NOMBREUX NOUS FONT DÉJÀ CONFIANCE...

