

SWIMRUN MAGAZINE

n°34



PAROLE D'EXPERT

S'échauffer en swimrun

COURSES

Arcachon Défid'elles : rencontre avec
Laure Manaudou

WWW.SWIMRUNMAGAZINE.FR



« JE PRATIQUE LE SWIMRUN POUR LE PLAISIR »

LAURE MANAUDOU

PAR JULIA TOURNEUR

Ambassadrice du swimrun Arcachon Défid'elles -auquel elle a participé- l'ancienne championne du monde de natation, Laure Manaudou est revenue sur la pratique de cette discipline qu'elle semble avoir adoptée...

Vous aviez déjà participé à un swimrun en Croatie en octobre dernier dans le cadre d'un raid Défid'elles, quelles avaient été vos sensations ?

J'avais beaucoup aimé. En termes d'effort, c'est vraiment très différent de ce que j'ai l'habitude de faire. Le corps doit s'habituer au changement de rythme et de positions.

Après, là où les gens sont en souffrance en natation, moi je me repose. Je veux continuer à pratiquer le swimrun sur le mode du plaisir et du partage, pas pour la compétition.

En 1h55 avec votre coéquipière Emilie Bordes, vous avez bouclé le swimrun M (11km de run et 2,5km de nage) Défid'elles d'Arcachon. Comment vous étiez-vous préparée ?

Je ne me suis pas préparée en fait ! (rires). On a testé la veille notre matériel et j'avais prévenu Emilie il y a seulement quinze jours qu'elle allait participer à ce

swimrun avec moi. J'ai fait beaucoup d'allers/retours entre Paris, Marseille et Arcachon ces derniers temps ce qui ne m'a pas laissé beaucoup de temps pour m'entraîner.

Contente du résultat final ?

On avait juste envie de se faire plaisir mais on s'est très bien complétées. Je l'ai aidée pour la natation et en course à pied nous avons un niveau plutôt homogène. Je pense qu'Emilie s'est mis une très grosse pression de nager avec moi alors que c'est avant tout un sport d'entraide. C'est vrai que j'aurais aimé plus de portions de natation, mais c'est ainsi. Le retour depuis la plage du Mouleau a été compliqué du fait de la chaleur et du port de la combinaison.

La natation c'est votre point fort, mais concernant la course à pied depuis quand avez-vous goûté aux joies du running ?

Attention, moi je suis habituée à nager en bassin où l'on voit le fond et où il n'y a pas de question à se poser pour la direction puisque l'on va tout droit. En eau libre c'est complètement différent, on respire devant, on ne voit rien... Pour ce qui est de la course à pied, je m'y suis mise en août dernier et puis j'ai fait la course Marseille-Cassis (20km). Mais finalement le goudron ça ne m'attire plus, je préfère la nature et les trails.

Quels sont vos projets sportifs, plutôt terriens ou plutôt aquatiques ?

Plutôt terriens. Je suis engagée pour un trail de 39km dans les Alpes à la fin du mois d'août, la MCC. Je vais m'entraîner dans les calanques de Marseille pendant deux semaines pour arriver préparée à ce nouveau défi.

Vous êtes aujourd'hui l'associée de Christelle Gauzet (gagnante de Koh Lanta 2008 et dirigeante de Défid'elles) et vous avez prévu d'organiser un swimrun d'un nouveau



genre. Pouvez-vous nous en dire plus ?

Oui en, effet, chez Défid'elles on aime les challenges. C'est pourquoi nous donnons rendez-vous à toutes les courageuses et courageux le 31 décembre prochain, à Arcachon, pour le swimrun Warrior. On proposera plusieurs distances, comme pour le swimrun Défid'elles Laure Manaudou, mais cette fois-ci dans une eau à 11°C...

Vous n'êtes pas seulement une sportive mais aussi une entrepreneuse. Vous venez de sortir un parfum qui porte le chiffre 4'03"03 en référence à votre record du monde de 400m nage libre. Quel message souhaitiez-vous transmettre ?

Je voulais un parfum épicié et frais pour l'été. Je voulais que les femmes se sentent fortes quand elles le portent d'où le dessin du poing levé. J'espère que cette création plaira.

<https://defidelles.com>



L'ECHAUFFEMENT EN SWIMRUN

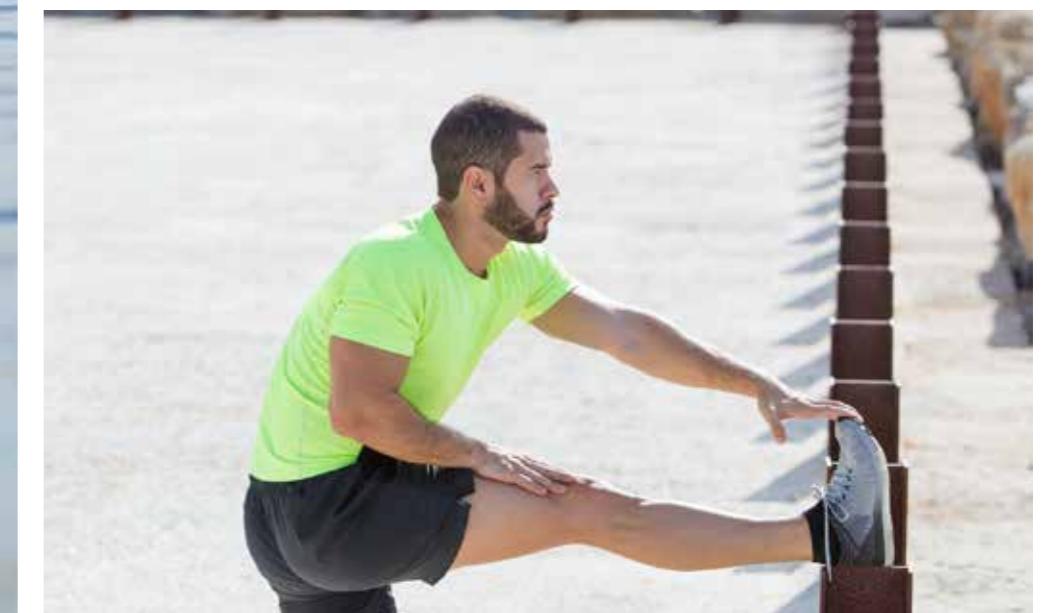
CONSEIL DE PRO



PAR GEOFFREY MEMAIN PRÉPARATEUR PHYSIQUE - RÉATHLÉTISEUR

Au sein du processus d'entraînement, beaucoup de temps et de réflexion sont consacrés aux contenus de travail et moins pour l'échauffement et la récupération. L'échauffement est la première partie de chaque séance d'entraînement du swimrunner. Il représente entre 10 et 20% du volume horaire de la session. L'objectif est de préparer l'organisme en activant et ajustant ses différents systèmes aux contraintes liées à l'effort, à la fois au niveau physique, énergétique et mental. C'est un élément de l'entraînement parfois négligé alors qu'il détermine en partie l'engagement et la qualité du travail à venir. D'un point de vu performance et prévention l'échauffement est essentiel pour le swimrunner. Nous allons donc nous intéresser à la présentation du concept d'échauffement, aux adaptations qu'il engendre, ainsi qu'à la structuration de l'échauffement spécifique du swimrunner.

L'ECHAUFFEMENT



Il s'agit de la mise en route des divers systèmes de l'organisme : cardiovasculaire, cognitif, musculaire, neuromoteur, thermorégulatoire, énergétique, respiratoire, mentale... Les paramètres (intensité, durée, nature, forme) de la mise en route varient en fonction du contenu de la séance qui suit. Selon Weineck, l'échauffement



(warm-up) peut être défini comme « toutes les mesures permettant d'obtenir un état optimal de préparation psycho-physique et motrice avant un entraînement ou une compétition, qui jouent en même temps un rôle important dans la prévention des blessures ». Il s'agit donc d'une phase dite « transitoire » entre l'état de repos et l'effort.

L'échauffement va être impacté par divers facteurs :

- L'âge du swimrunner => plus long avec l'avancée en âge
- La spécificité de la personne (habitudes, préférences, réactivité de l'organisme)
- Heure de la journée => plus long tôt le matin et en début d'après-midi
- Conditions climatiques (température, météo, humidité) => plus long avec le froid et la pluie
- Niveau du swimrunner (capacité globale de travail et engagement dans l'activité) => plus court pour le débutant
- L'état d'esprit au moment du warm-up (journée passée, motivation, contenu de séance à venir, groupe d'entraînement...)
- Caractéristiques de la compétition

DIVERS TYPES D'ECHAUFFEMENT

L'échauffement peut être réalisé de manière active, passive, combinée ou mentale.



L'échauffement actif consiste en la réalisation de mouvements et de tâches motrices menant à la mise en place d'adaptations physiologiques et cognitives (liées aux capacités mentales). Il est le composant principal du warm-up et le plus efficace.

Il arrive que pour des sports d'endurance comme le swimrun, un *échauffement dit passif* soit proposé. Il s'agit d'utiliser des massages, des poches ou douches chaudes ... pour augmenter de manière superficielle la température du muscle afin d'épargner les stocks énergétiques et limiter les contraintes thermorégulatrices essentielles dans la performance aérobie longue. La restriction réside dans l'absence de mise en route des phénomènes physiologiques et cognitifs décrits dans la prochaine partie de l'article. Il est donc largement insuffisant.

L'échauffement mental est principalement basé sur de l'imagerie mentale (représentation mentale d'une situation) sur les gestes à réaliser, le parcours et sur ses sensations de motivation et réussite. Ce type de pensée renforce l'effet de l'échauffement, mais il s'agit d'un complément.



Des méthodes d'échauffement combiné existent notamment la méthode russe (Masterovoï, 1964) composée par 5 étapes liant des périodes de sollicitations musculaires plutôt statiques et des périodes spécifiques actives. Globalement, la méthode combinée correspond à une association d'exercices actifs (course, nage, gammes) avec des sollicitations « plus statiques » telles que les étirements activo-dynamiques (étirer - contracter et mouvement dynamique sur de courtes durées). Ils semblent permettre un maintien de la température musculaire, alors que les étirements passifs (20-30") pré-effort sont néfastes pour la performance.

De manière globale, il est intéressant d'alterner des séquences dynamiques et statiques afin de faire monter progressivement l'intensité tout en préservant les stocks énergétiques et en limitant la fatigue. Le but est de bénéficier des effets positifs de

ces différents types d'échauffement tout en évitant leurs inconvénients principaux la prévention des blessures et la préparation à la performance. Pour cela de nombreux évènements physiologiques se mettent en place :

A D A P T A T I O N S PHYSIOLOGIQUES & COGNITIVES

L'échauffement a pour objectifs principaux la prévention des blessures et la préparation à la performance. Pour cela de nombreux évènements physiologiques se mettent en place :

- Augmentation de la température corporelle (1-2°C) et musculaire (1-3°C).
- Une baisse des résistances visqueuses des muscles et des articulations.





- Une hausse de l'activation neuromusculaire et de l'activité enzymatique.
- Une augmentation de l'apport d'oxygène vers les muscles actifs (décalage de courbe de dissociation de l'oxyhémoglobine vers la droite).
- Une vasodilatation des vaisseaux sanguins.
- Un accroissement du débit sanguin par la hausse du volume d'éjection systolique et de la fréquence cardiaque.
- Optimisation de la transmission de l'influx nerveux permettant une motricité accrue notamment avec une progression de la coordination, de la proprioception, de la réactivité et de l'équilibre.
- Mise en route du métabolisme énergétique optimisé de 13% à chaque degré supplémentaire (jusqu'à 39°C) et limitation de la dette d'oxygène de début d'effort.
- Amplification de lubrification synoviale des articulations.
- Activation des formations réticulées

du cerveau agissant sur la hausse de la vigilance, de la perception et de la faculté de prise de décision.

=> La température musculaire s'élève rapidement et se stabilise entre 3 et 5 minutes. Elle diminue vite également (2°C de moins en 15' de repos). Cette réduction de la température engendre une baisse de la performance musculaire, notamment de la vitesse. Les études ont montré que la température optimale pour le système tendino-neuromusculaire est située entre 38 et 39°C.

L'échauffement est donc aussi une période de préparation mentale et cognitive. En effet, la précision gestuelle et la mise en confiance à l'échauffement sont déterminantes pour la qualité de la séance et/ou de la compétition. L'imagerie mentale peut y être associée.

ECHAUFFEMENT DU SWIMRUNNER

L'échauffement dépend de nombreux paramètres. En effet, la spécificité de l'effort et de la discipline à réaliser est centrale dans la construction de ce concept. De même, les conditions extérieures (climat, température, humidité, heure de la journée, saison, organisation ...) l'impactent fortement. En fonction de la séance ou de la compétition à suivre on peut imaginer différents types d'échauffement. Pour le swimrun, un effort avoisinant les 70% de VO_{2max} à l'échauffement permet d'atteindre un état stable de VO₂ satisfaisant pour débuter une course aérobie. On privilégie un délai de 5 à 10 minutes maximum entre la fin du warm-up et le début de l'effort afin de re-synthétiser le stock de PCr (Phosphocréatine = carburant musculaire) tout en évitant d'affecter ces réserves de PCr et de réduire la

température musculaire et corporelle. Pour le swimrunner, l'échauffement d'une séance spécifique ou d'une compétition de swimrun devra contenir plusieurs sollicitations de manière évolutive :

- course à intensité progressive
- communication avec son partenaire
- jeux d'appuis selon le parcours : foulées bondissantes, rebonds sur des pierres, changement de direction, saut au-dessus de racine ...
- si possible course et appuis sur divers sol (route, chemin, herbe, boue, sable)
- nage à intensité progressive sans matériel au départ
- réalisation de gammes techniques et respiratoires en natation
- utilisation du matériel lors de la nage (plaquettes, pull-buoy, cordes, autres flotteurs)
- réalisation de 1-2 enchaînements courts swim-run et run-swim avec manipulation matérielle lors des transitions
- hydratation
- si possible repérage du début du parcours

S'il n'est pas possible d'aller à l'eau avant la séance ou la compétition, les phases de natation peuvent être remplacées par des phases à sec sur élastiques de natation.

A l'issue de l'échauffement, le swimrunner doit être prêt musculairemement (deltoides, triceps, cervicales, mollet, grand dorsal, quadriceps, ischios-jambiers, fessiers, dorsaux...), articulairement (épaules, hanche, genou, cheville, rachis ...), techniquement (gestuelle de nage et foulées), tactiquement (manipulation et reflexe), énergétiquement ou encore mentalement (motivation, concentration, coopération ...). L'objectif est donc de se rapprocher progressivement sur 15 minutes des conditions spécifiques que le swimrunner va rencontrer dès le début de la course ou de sa séance. Il faut se mettre en confiance, prendre des points de repère, se concentrer sur les aspects techniques plutôt que sur des facteurs anxiogènes (conditions, forme, concurrents, compétition ...) et vérifier que tout le matériel est en état de fonctionnement. Le tout

doit être réalisé sans impacter les réserves énergétiques.

L'échauffement est une composante à part entière de l'entraînement. Il s'agit donc d'un pré-requis pour le bon déroulement de la séance de travail ou du swimrun à suivre. La qualité de pratique et d'intensité du swimrunner au cours de sa séance va dépendre, en partie, de cet échauffement. En plus du caractère lié à la performance, le warm-up permet de préparer l'organisme, physiquement et mentalement, pour répondre aux sollicitations imposées par la pratique du swimrun. L'échauffement détient donc un rôle préventif contre la survenue des blessures. Cet élément de l'entraînement mérite et nécessite donc un peu de rigueur et de réflexion afin d'optimiser sa réalisation et les effets liés à la qualité de l'effort qu'il prépare. Un bon échauffement et une bonne récupération bonifient l'entraînement du swimrunner.



CONFIEZ VOTRE COMMUNICATION À DES PROFESSIONNELS

PHOTOS

STUDIO | ACTION | ÉVÉNEMENTS

VIDÉOS

RÉALISATION | MONTAGE | PRODUCTION

SOCIAL

COMMUNITY MANAGER

VOTRE COMMUNICATION
CLÉ EN MAIN

LIVE STREAMING

VIDÉO | RÉSEAUX SOCIAUX

GRAPHISME

WEB | AFFICHES | PLAQUETTES | ROADBOOK

Ps Ai Ff



NOMBREUX NOUS FONT DÉJÀ CONFIANCE...

