

# SWIMRUN

MAGAZINE

n°38



COURSES

Swimrun de Cannes  
MC Swim Challenge

# Les étirements du Swimrunner

[WWW.SWIMRUNMAGAZINE.FR](http://WWW.SWIMRUNMAGAZINE.FR)

**RECIT**



## **QUAND LA NATURE S'EN MÊLE !**

# **SWIMRUN CANNES**

PAR PIERRE MOULIÉRAC PHOTOS CR



Cette deuxième édition du Swimrun de Cannes a conclu en beauté un weekend consacré à cette discipline. Avec beaucoup de vent et de la houle la nature nous a montré qu'elle est la plus forte... Cannes est la course de Swimrun la plus prestigieuse de la France en 2019 avec plusieurs des meilleurs binômes au monde.

La concurrence était rude dans la catégorie masculine et féminine: les anciens Champions du monde de l'Équipe Team ArkSwimrun – les Suédois Fredrik Axegård et Alex Flores, ont gagné devant les Français Team Head Gravelines Tri – Remi Mariette & Florent Lefebvre avec 15 minutes d'avance. La première équipe féminine, Team ARK Swimrun – Ulrika Eriksson & Helena Sivertsson (SWE) ont battu l'Équipe Envol, championnes du monde, composée de Desiree Andersson et de Fanny Kuhn (SWE), en finissant avec un temps de 4:25:38, 3 minutes devant et 9ème au scratch.

Dans la catégorie mixte, les jeunes français Matthieu Poullain & Eugenie Plane, Team ARK Swimrun a remporté la course avec un temps impressionnant de 4:21:46, 7 minutes devant Team Aneheim Consulting – Henrik Wahlberg & Elaine Axegård (SWE) occupant la 8ème place au scratch. Plus de 620 concurrents, venus de 31 pays différents, ont pris part à ce week-end Swimrun de Cannes, la deuxième épreuve de qualification pour le Championnat du Monde Swimrun 2020, qui se déroulera dans l'archipel suédois.

Plusieurs équipes ont dû faire des efforts pour passer les temps éliminatoires et certaines ont même dû abandonner en chemin. Les meilleures équipes ont repoussé leurs limites, se poursuivant en groupes serrés jusqu'à la ligne d'arrivée. Le niveau de la compétition s'est vraiment envolé !

Pour tous les évènements de swimrun World Series, les équipes se composent de deux concurrents qui utilisent leurs points forts respectifs se surpasser. L'expérience en équipe est incomparable et explique en partie pourquoi le swimrun devient aussi rapidement populaire.

Un jour avant la grande course, deux courses plus courtes et plus accessibles étaient organisées : Sprint et Experience. Ces deux courses proposent les mêmes sensations que la grande course, avec ses difficultés, mais dans un format plus court.

Six équipes se qualifient pour les championnats 2020 : 2 masculines, 2 mixtes et 2 féminines..

# myDREAMS || myDESIGN myBOOST

GEORGE BJÄLKEMO AND PONTUS LINDBERG



OBTENEZ VOTRE KIT POUR TOUTE LA GAMME myBOOST

my  
**BOOST!**



**myBOOST LITE**  
MAN: 452556 // LADY: 452557  
\* MOUSSES INCLUSES  
PPC: 199,95 €



**myBOOST SL 4.2.1.5**  
MAN: 452554 // LADY: 452555  
PPC: 349,95 €



**myBOOST PRO 4.2.1.5**  
MAN: 452552 // LADY: 452553  
PPC: 499,95 €



**B2 HEAVE**  
5mm: 455461 // 15mm: 455462  
PPC: 5mm 29,95 € - 15mm 49,95 €



## POCHES MULTIFONCTION

SYSTÈME DE POCHE pour insérer les mousses et customiser votre flottaison.



## FLOTTAISON

Personnaliser votre combinaison grâce aux sets flottants de 5 ou 15 mm.



## FLEXIBILITÉ

NEOPRÈNE DOUBLÉ nylon pour une liberté totale en course à pied.



1  
2  
3

Fredrik Axegård & Alexander Flores (SWE) Team ARK Swimrun – winner  
Remi Mariette & Florent Lefebvre (FRA) Team Head Gravelines Tri  
Nicolas Remires & Julien Pousson (FRA) Team Envol



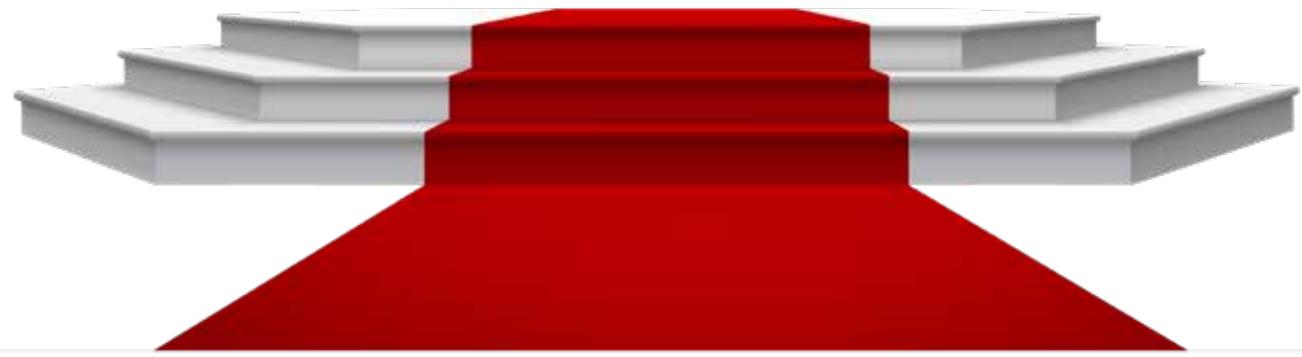
1  
2  
3

Matthieu Poullain & Eugenie Plane, Team ARK Swimrun (FRA), – Winner  
Henrik Wahlberg & Lorraine Axegård, Team Anaheim Consulting (SWE)  
Alexis Charlier (FRA) & Sabina Rapelli (ITA), Team Envol/ Ticino



1  
2  
3

Ulrika Eriksson & Helena Sivertsson, Team ARK Swimrun (SWE) –  
Fanny Kuhn & Desirée Andersson (SWE) Team Envol  
Camille Marchand & Corinne de Parseval (FRA), Team CC





## Dans la course avec la team TrimaX format sprint...

Malgré un début d'automne très clément, ce samedi 19 octobre les éléments se sont déchaînés sur la

Côte d'Azur qui avait bien besoin d'eau ... Mais on a eu de la chance juste un peu de vent et de vagues pour cette épreuve ...

Avec mon partenaire d'entraînement SR Pierre-Antoine depuis 2 ans on se régale entre Nice et Beaulieu, mais

jamais une course ensemble c'était l'occasion de mettre enfin un dossard commun !

Une température de l'eau et de l'air encore clémence ( $20^{\circ}\text{C}$ ) pour la saison nous font choisir la tri-fonction plutôt que la combinaison néoprène, ce choix s'avèrera judicieux vu la chaleur ressentie sur les portions course à pied. Les organisateurs sont obligés de changer le parcours au dernier moment car une canalisation s'est cassée et a rendu impraticable à la baignade une partie du parcours. Nous partons prudemment sur la première course à pied car ça va toujours très vite et je suis un bon diesel ! Puis dans les 2 premières nattations les écarts se font plus rapidement.

Dès la 3<sup>ème</sup> portion à pied, nous avons un segment de 6,3km avec la montée en trail du vieux funiculaire de Cannes une ascension de quasi 200m qui finit par un mur.



Sous l'impulsion de Pierre Antoine, on attaque dès le pied pour refaire notre retard et on double quelques binômes, puis avec la motivation et la main de Pierre dans le dos on arrive à vue des 2 premiers binômes à la fin de la côte!

Après un petit replat, on se retourne dans la jungle, étant parti de la Croisette ça surprend vraiment le changement de décor ! Une descente raide et glissante un vrai trail puis

**“ Malgré un début d'automne très clément, ce samedi 19 octobre les éléments se sont déchaînés sur la Côte d'Azur qui avait bien besoin d'eau ”**

carrément dans un ruisseau ... un petit avantage que nous avons par notre pratique commune du canyon, par contre on avait pas reconnu le parcours et personne pour nous

aiguillé, on a du mal à trouver l'entrée de la canalisation pour poursuivre la course quelques secondes de perdues ... mais au bout de 5' on est au contact des premiers dans une « single track » où il est impossible de doubler, en fait c'est même pas un chemin mais la jungle !

Retour sur le bitume et nous attaquons direct dans la descente, mais les Espagnols et les Cannois s'accrochent !

accueillante avec une belle houle qui empêche une bonne orientation et nous perdons le contact avec les 2 premiers binômes qui sont un ton au-dessus dans l'eau ... Après s'être perdu de vue dans l'eau avec Pierre Antoine, on se retrouve à quelques mètres de la sortie de l'eau, un petit gel est nécessaire pour finir car ça devient dur... Une belle 3<sup>ème</sup> place pour finir nous ravit parfaitement, on était là pour ça 😊 (un podium) ... 2500m natation et 11km à pied en 1h50 Team SwimRun Magazine Europe !

Les vainqueurs finissent à 7'50 félicitations à Stéphane et Cyril, les Cannois qui ont participé aux Mondiaux cette année et termineront 6<sup>ème</sup> le lendemain sur les World Series !

Félicitations également au Maire de Cannes David Lisnard et son binôme Julien 13<sup>ème</sup>.

**REPORTAGE**



## **MARSEILLE – CASSIS A LA NAGE, A L'ASSAUT DES CALANQUES**

### **MC SWIM CHALLENGE PREMIERE EDITION**



PAR JULIA TOURNEUR

PHOTOS ORGANISATION MARSEILLE – CASSIS



*Le 6 octobre dernier, 130 nageurs ont pris le départ de la première édition du MC Swim Challenge. Une nage en eau libre de 18 ou 10 km dans une eau à 16°degrés. Un défi sportif couplé à un défi solidaire : récolter des fonds pour des associations d'enfants malades.*

Elle n'a pas encore la même aura que la célèbre course Marseille-Cassis qui réunit depuis 39 ans 20 000 adeptes de la course à pied, mais elle n'a pas à rougir. Pour sa première édition, la course du MC Swim Challenge a su séduire. Il faut dire que relier Marseille à Cassis en nageant le long des calanques est un vieux fantasme de Marseillais. Christophe Caiazzo, Marie Caiazzo, Grégory Caiazzo et Cora Ollier l'ont mis en œuvre. « C'était une envie que mon frère et moi avions en tête depuis longtemps comme bon nombre de locaux. En décembre dernier on en discute dans un contexte un peu particulier puisque Cora et Grégory affrontaient le cancer de leur fille de 2 ans. Si le projet devait voir le jour c'était pour nous une évidence qu'il le soit dans un but caritatif », indique Christophe Caiazzo, infirmier et hypno thérapeute à Marseille. Issu de l'univers du sauvetage côtier, Grégory Caiazzo connaît bien le maillage associatif de la Ville, un atout pour monter ce type d'événement sportif.

## REPORTAGE



« On cherchait un nom pour l'événement et on s'est tout de suite accordés sur MC Swim Challenge, les initiales de sa fille, Manissé Caiazzo. On était obligés de le faire et d'aller jusqu'au bout », s'exclame Christophe, encore ému.

### Un parcours remanié

Le MC Swim Challenge est alors en préparation. Pour assurer le bon

déroulement de la nage entre la calanque de Sormiou et la plage de Cassis pour le 10 km et la plage de la Marronnaise et la plage de Cassis pour le 18km, un important dispositif de sécurité est prévu. Paddle, Kayak, bateaux, au total 110 bénévoles ont répondu présents pour assurer sur l'eau la sécurité des participants. Oui mais voilà, la veille au soir, la météo fait des siennes et les prévisions ne



sont pas bonnes. Le vent souffle fort, la mer est houleuse et sur de nombreuses zones, les nageurs risquent d'être poussés vers le large. «



© Jean-Yves CADREDO



Honnêtement, jusqu'au dernier moment je pensais que ça allait le faire, assure l'un des organisateurs. On avait prévu un gros dispositif de sécurité car dans les calanques il n'y a pas d'endroits pour débarquer les gens en cas de problème. Avec les conditions annoncées, on savait que le chenal de nage délimité par les kayaks et les stand-up paddle allait être très compliqué à respecter. Nous étions certains de devoir récupérer trop de monde. »

Après une mûre réflexion, l'ensemble du comité d'organisation décide de modifier le parcours. Les nageurs ne rallieront pas Marseille à Cassis mais devront se contenter de plusieurs boucles d'un peu plus de 3 km dans la baie de Cassis. « Nous avions des nageurs qui s'étaient inscrits aux 10 km sans avoir jamais nagé avant. Ils l'ont fait pour le goût du défi et certains juste pour la cause », souligne l'organisation. Un changement de cap dicté par dame nature pour un événement ouvert

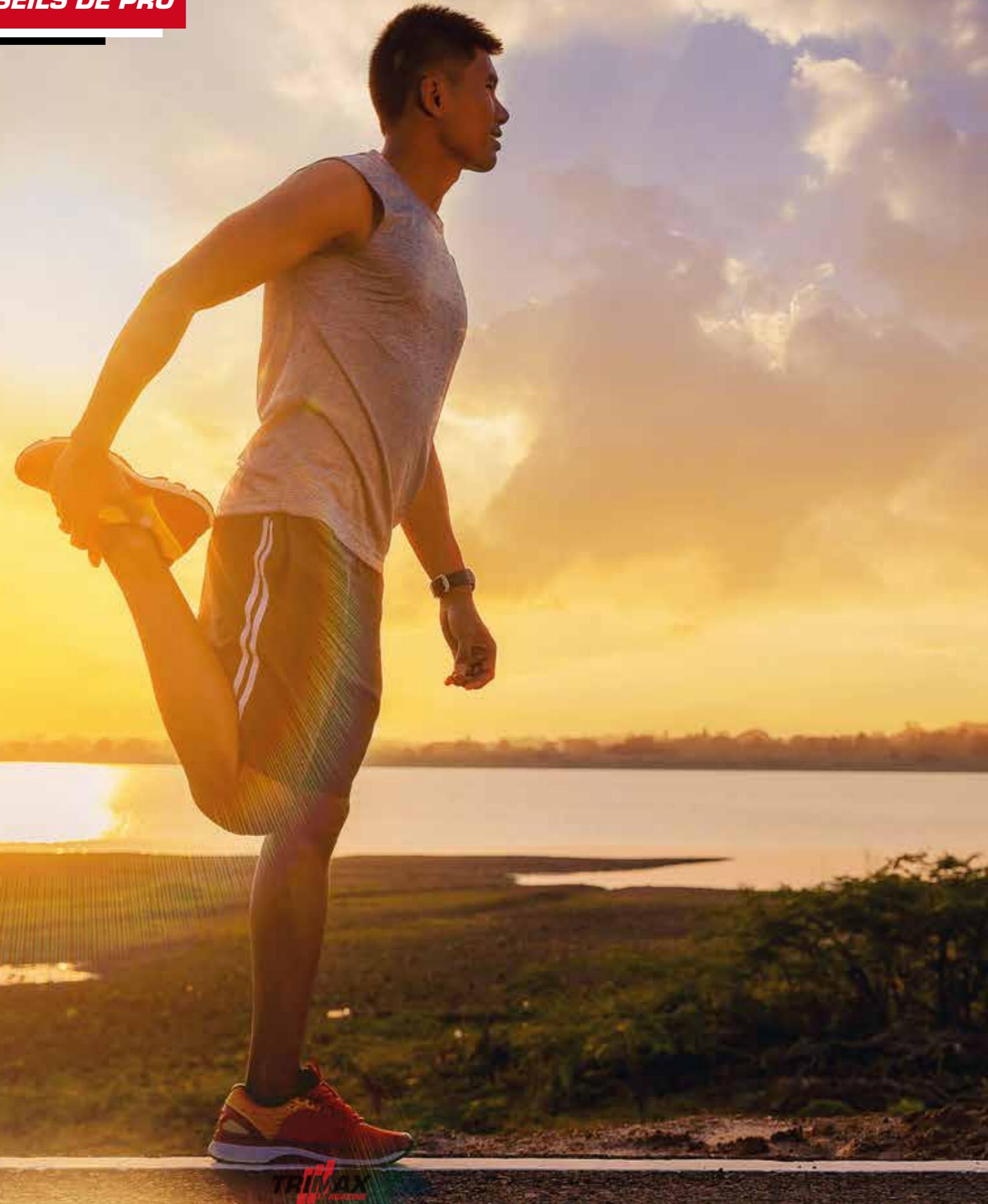
à tous qui se devait d'assurer une sécurité optimale. L'envie de réitérer l'aventure en 2020 est belle et bien présente pour que Marseille-Cassis à la nage devienne une réalité...

<https://mcswimchallenge.fr/>



### L'EAU LIBRE AU CHEVET DES ENFANTS MALADES

L'objectif premier du MC Challenge était d'enregistrer un maximum de coups de bras afin de récolter des fonds pour les associations accompagnant les enfants atteints d'un cancer. Près de 25000 enfants sont frappés par cette maladie en France chaque année. Le MC Challenge a donc décidé de soutenir La Compagnie Après la pluie et Les Coccinelles rouges pour Thomas, deux associations qui soutiennent et accompagnent le parcours des enfants hospitalisés en semant un peu de joie et de rires. Au total, cet événement sportif aura permis de récolter 48 000 € de dons pour les enfants.



## **LES ETIREMENTS DU SWIMRUNNER**

### **CONSEIL DE PRO**

PAR GEOFFREY MEMAIN PRÉPARATEUR PHYSIQUE - RÉATHLÉTISEUR

De nombreux concepts en sport et notamment concernant les pratiques autour de l'entraînement ne bénéficient pas d'un consensus scientifique sur leurs effets et leur utilisation. Au sein de ces notions, les étirements (ou stretching) sont un exemple parfait. Malgré le nombre important d'études réalisées et son utilisation très répandue au sein des groupes d'athlètes, tous ses effets ne sont pas encore maîtrisés. Un cadre méthodologique apparaît de plus en plus clair mais la disparité de besoins en fonction des disciplines, ainsi que les préférences individuelles et les différences d'effets des diverses techniques d'étirement. De nombreuses manières de s'étirer existent et les temps, tensions et moments de réalisation sont variés. Le swimrun est une discipline d'endurance ne demandant pas de qualités très avancées de souplesse mais l'usage des étirements reste néanmoins pertinent. Au sein de cet article, nous allons donc nous intéresser à la présentation des notions autour des étirements, des diverses techniques et leurs effets, ainsi que l'analyse des besoins et de l'utilité de s'étirer pour le swimrunner.

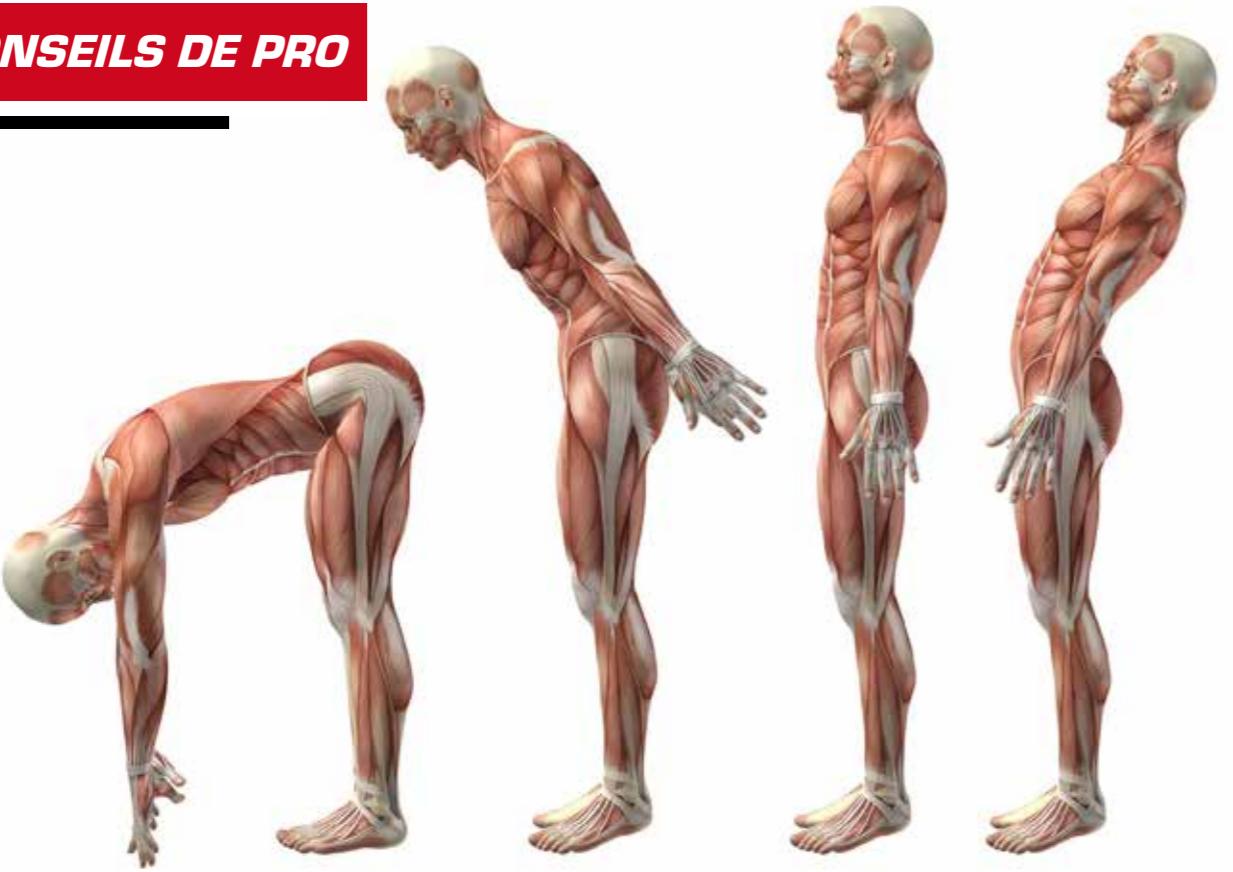
#### **Définitions des notions autour des étirements**

Selon Weineck, « la mobilité est la capacité et la propriété qu'a le sportif d'exécuter, par lui-même ou avec l'aide d'une force extérieure, des mouvements de grande amplitude faisant jouer une ou plusieurs articulations ».

La souplesse, elle, peut être définie comme « la capacité à réaliser un mouvement requérant une amplitude élevée d'une ou plusieurs articulations ». La souplesse est une qualité physique entraînable spécifiquement, nécessitant une programmation et étant impactée négativement par le désentraînement. Il s'agit de la propriété intrinsèque des tissus qui déterminent le degré de mouvement que l'on peut atteindre sans blessure au niveau d'un ou de plusieurs articulations. Il y a donc la souplesse statique et dynamique. Elle est fortement influencée par la mécanique, l'anatomie, les conditions environnementales, la cognition, l'émotion ou encore les réflexes médullaires et supra-médullaires. Cette qualité est limitée par la raideur de la capsule articulaire et par l'unité muscle-tendon. Autour de ces structures, du tissu conjonctif et des fascias (enveloppes sur lesquelles les muscles sont en contact) interagissent de manière continue au niveau intermusculaire. On parle donc plutôt de groupe ou de chaîne musculaire. L'étirement est un exercice spécifique dont le but est d'améliorer la mobilité par un allongement progressif du muscle au maximum de ses possibilités.

#### **Rappels anatomiques**

Lors d'un étirement, quatre structures sont mises en jeu : les tendons, les muscles, lesaponévroses et les éléments nerveux. Tout cela est lié par des enveloppes externes (fascias) et internes (divers types de composants) permettant les glissements, le support, le soutien,



l'amortissement, l'hémodynamisme la défense ou encore la biochimie au niveau des muscles. L'étirement du muscle engendre une contraction réflexe pour reprendre sa longueur initiale, on parle de *reflexe myotatique* du aux FNM (fuseaux neuro-moteurs).

Le muscle est un composant complexe. En effet, il est constitué de divers éléments, dont :

- Sarcomère : élément de base du muscle avec des filaments d'actine (élastique) et de myosine
- Les myofibrilles : succession de sarcomères reliés
- Le sarcoplasme : cytoplasme cellulaire contenant les myofibrilles
- Le sarcolemme : membrane cellulaire entourant les fibres musculaires
- Les fibres musculaires, contractiles (se raccourcir), extensibles (étirement), élastiques (retour à l'état initial) et excitables (réagir à des stimuli nerveux)

La contraction excentrique correspond à une contraction musculaire avec espacement des insertions. Le collagène possède des propriétés d'extensibilité, on parle

de raideur utile. Les tendons ont donc des capacités viscoélastiques intéressantes.

Le contrôle nerveux et moteur est appliqué grâce à divers types de récepteurs et effecteurs :

- Les OTG (Organes Tendineux de Golgi) situées à la jonction myotendineuse, gèrent la capacité d'étirement-allongement.
- Les capsules de Pacini dans lesaponévroses, régissent la position des segments des membres corporels. Elles sont couplées à des terminaisons libres dans les fibres et les aponévroses permettant la perception des tensions et des douleurs.
- Les FNM au sein de la fibre musculaire permettent la gestion de la longueur du muscle et ses contractions (dont reflexes).  
=>Tous ces éléments régissent le contrôle moteur et la coordination gestuelle grâce aux variations de longueur, de degré de tension, de représentation spatiale, de perception agoniste-antagoniste ou encore de la contraction - décontraction.
- L'étirement statique est lié à des postures longuement tenues.

### **LES DIFFERENTS TYPES D'ETIREMENTS**

De nombreux types et techniques d'étirements existent :

- Les étirements actifs dont des exercices où les muscles agonistes sont contractés pour permettre l'étirement de l'antagoniste.
- Les étirements passifs correspondent à une application de force extérieure jouant le rôle d'exercice passif. L'aide d'un partenaire peut permettre aussi cet étirement passif. Les antagonistes ne sont que peu sollicités et l'impact de ce type de travail cible majoritairement les structures conjonctives, musculaires et neuromusculaires.
- Les étirements balistiques sont liés à un mouvement d'étirement souple et élastique (type lancer de jambe) répété. Il est spécifique pour préparer des cycles d'allongement - contraction et pour préparer le geste compétitif et favoriser le transfert gestuel.
- L'étirement statique est lié à des postures longuement tenues.

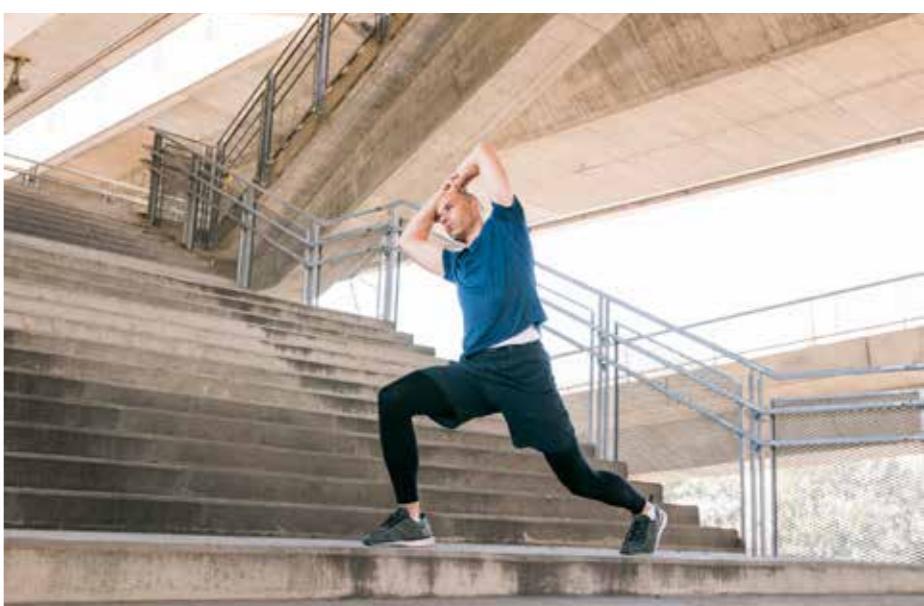
- Les étirements activo-passifs (contracter - relâcher - allonger) permettent une hausse de la température interne du muscle. Ils engendrent une hausse du tonus, un effet bénéfique au niveau vasculaire, une activation neuromusculaire, une augmentation de la perception musculaire, ainsi que des améliorations de la coordination motrice, de la concentration, de l'effet psychologique et de la capacité de degré d'étirement. La PNF (facilitation neuromusculaire proprioceptive) est une technique de contracter - relâcher - étirer utilisant un circuit reflexe nerveux impactant le relâchement musculaire.

- Les étirements activo-dynamiques consistent en un allongement musculaire sous-maximal suivi par une contraction isométrique puis enchaîné avec une gestuelle dynamique correspondante.

### **Etirements et performance**

Les étirements ont des impacts sur la performance :

- Les étirements statiques et passifs longs sont négatifs pour la performance.
- Les étirements balistiques et activo-dynamiques sont sans réels effets de manière aigüe mais sont positifs en chronique. Il s'agit d'un bon complément d'entraînement notamment pour limiter les tensions musculaires. Ils augmentent la chaleur interne mais baissent la force de contraction volontaire. Lorsque l'amplitude articulaire s'accroît, la force maximale aussi. L'efficacité sur le geste sportif de la souplesse se voit à long terme avec une hausse de l'amplitude et de la souplesse active et passive du muscle. Le moment de force maximale et le travail total s'amplifient notamment en excentrique. La performance en puissance est alors optimisée.
- > Les étirements diminueraient donc les qualités de force et de vitesse en swimrun.
- > Mais la hausse de la souplesse et de l'amplitude articulaire favorisés par les étirements actifs permettent



## CONSEILS DE PRO



un allongement fonctionnel suffisant pour tous les mouvements de course à pied (allongement de la foulée, verrouillage du genou, mouvement de la hanche), de natation (nage, poussée).

=> Il faut privilégier les mouvements balistiques et activo-dynamiques avant l'effort ET le contracté-relâché pendant les séances. Loin des séances, les postures tenues sont préférables.

### **Etirements et prévention**

Les étirements ont un impact sur la prévention. Il y a peu d'études sérieuses utilisables sur les étirements et la prévention de manière aiguë :

- Toutefois, en chronique, les résultats sont plutôt positifs notamment pour les muscles adducteurs, ischios-jambiers, quadriceps et le dos. Le manque de souplesse de ces muscles est considéré comme un facteur de risque de lésion musculaire.
- Il faut faire attention aux étirements sur les sportifs déjà souples ou laxes car cela pourrait augmenter les risques d'instabilité articulaire (cheville, genou). Cela est courant chez les nageurs car ils possèdent en général un valgus de genou (genou rentrés vers l'intérieur), des chevilles très laxes en hyper-rotation interne et un recurvatum de genou (tibia en courbe arrière par rapport au genou et à la cheville) ou encore des épaules très souples pouvant mener

à des pathologies conséquentes. Lorsque les tendons sont compliant (souples), alors les lésions de surcharges diminuent.

=> Il n'y a pas d'effets avérés des étirements pré-effort sur la prévention des blessures.

=> Les muscles raides souffrent plus des courbatures, les étirements sont donc plus importants.

### **Etirements et récupération**

**et**

### **LES ETIREMENTS POUR LE SWIMRUNNER**

Les étirements favorisent la récupération entre les exercices et les séances, préviennent éventuellement les blessures et augmentent la souplesse :

- Selon la littérature, les étirements ont un impact sur la récupération. Il faut éviter les étirements en fin de séance car ils pourraient augmenter les microlésions musculaires provoquées par la séance ; ou alors en assouplissement sous-maximal léger. Les étirements ne permettent pas de limiter les DOMS (courbatures) en aigu. Néanmoins, les sportifs souples ont moins de DOMS notamment suite aux sollicitations excentriques.

- A court terme, une sensation de bien-être aigu est ressentie grâce au relâchement musculaire. Il faut prendre en compte que les muscles composent une chaîne musculaire avec des physiologies,

des dimensions de travail et des compensations différentes.

- A distance de l'effort, les étirements passifs associés à la respiration permettent d'améliorer la récupération, la vascularisation, l'épuration des déchets et le retour aux longueurs musculaires initiales.

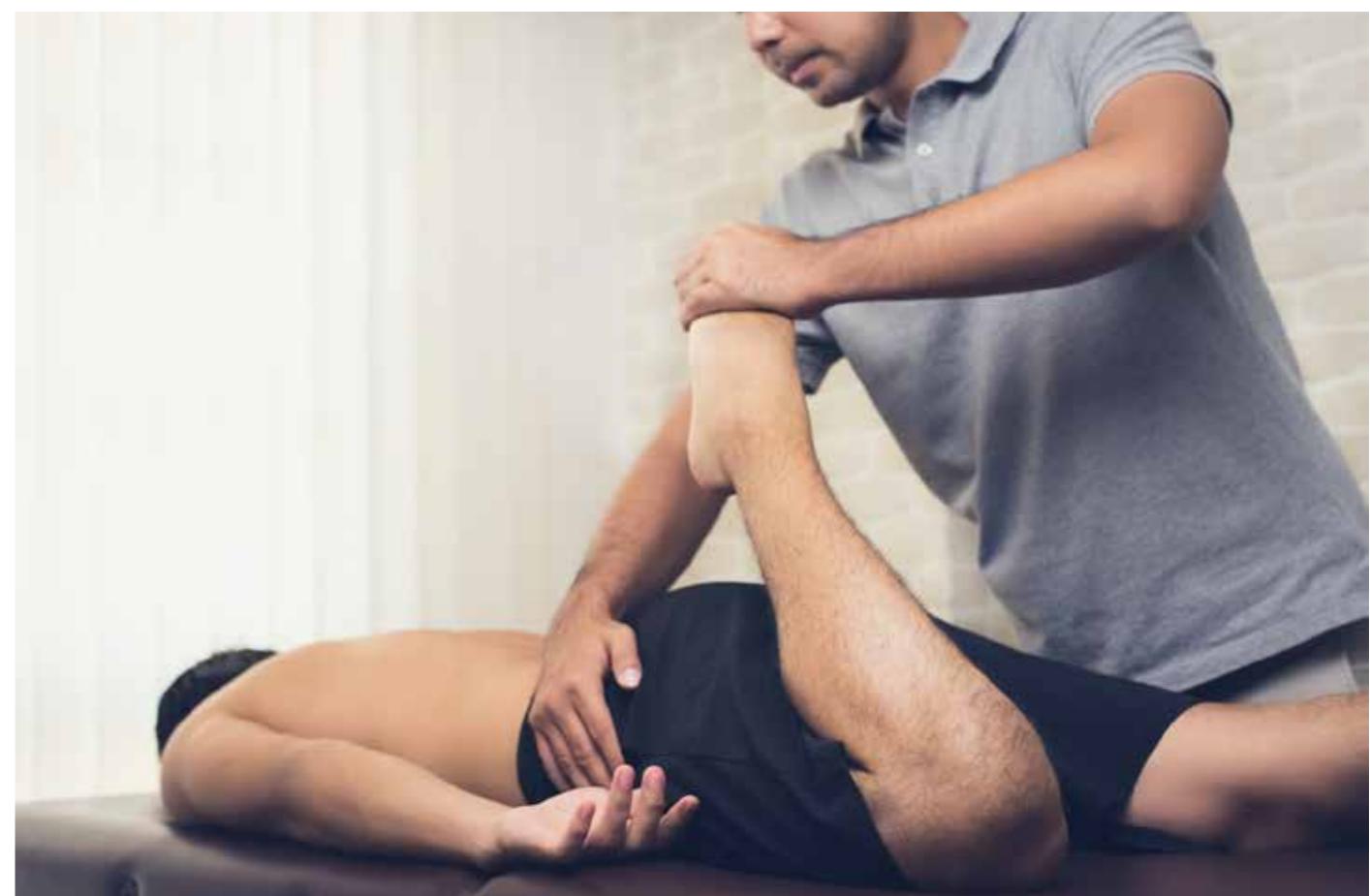
- A noter que les étirements et les courbatures altèrent les mêmes structures de la fibre musculaire.

QUEL MOMENT ?	QUELLE TECHNIQUE ?	POURQUOI ?	COMMENT ?
AVANT EFFORT = ECHAUFFEMENT	ACTIVO-DYNAMIQUE	Préparation et activation musculaire	1. Allongement du muscle en position moyenne 2. Contraction muscle 4 à 8 sec 3. Relâcher 4. Mouvement dynamique 6 /8sec
	BALISTIQUES	Rodage articulaire, entretien souplesse	1. Position max étirement 2. Maintenir l'étirement 3. Contraction 10/12sec 4. Augmenter l'étirement 20 sec 5. Relâchement lent
PENDANT EFFORT = MI-TEMPS	ACTIVO-PASSIF	Maintien le muscle sous tension	1. lentement et progressivement en allongement max 2. 20 sec de maintien 3. Répétée 3 à 5 fois
APRES EFFORT = RETOUR AU CALME	PASSIF	Équilibrer les tensions, tonus musculaire de base	

Les étirements composent donc un concept bien complexe qui ne permet pas de consensus dans le domaine du sport, pour l'instant. Il est important de prendre en compte les effets physiologiques et mentaux en fonction des techniques d'étirement et du moment auquel il est réalisé.

Néanmoins, il faut toujours adapter cette pratique selon ses besoins et ses spécificités anatomiques, ainsi que ses préférences. Comme d'autres thèmes d'entraînement tels que le core-training, la respiration ou la musculation, le travail d'étirement (ou stretching) doit

faire partie intégrante du processus d'entraînement de manière réfléchie. Il s'agit d'un bon complément de travail afin d'impacter positivement sa performance, sa prévention et sa récupération lors de la sa pratique du swimrun.



# 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...

